

ROBERT LASSERRE
Ceinture Noire

LE LIVRE DU KIAÏ ET DES KUATSU

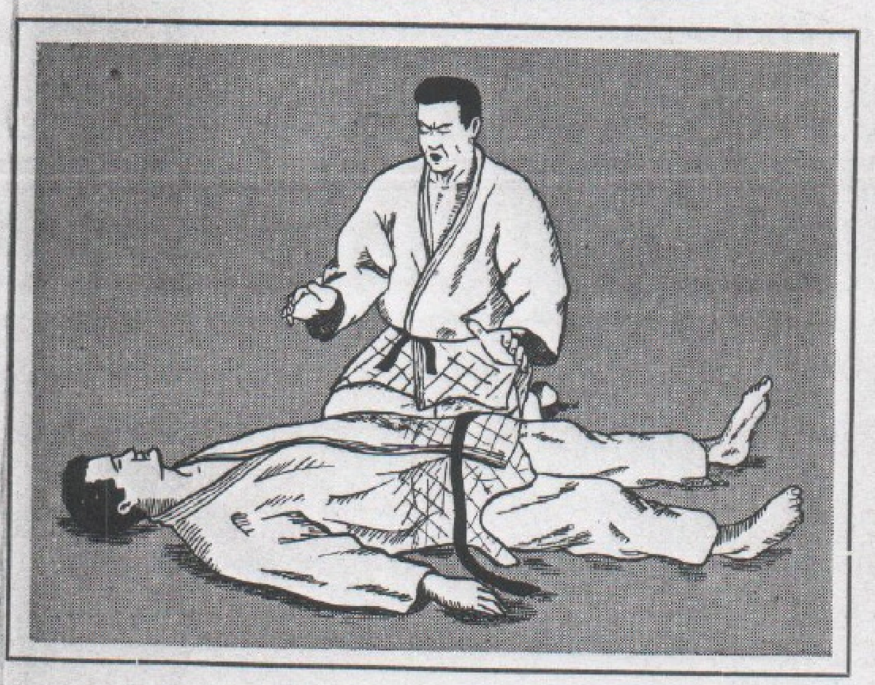
Avec un Avant-Propos de M. le Professeur Paul MÉRIEL de la Faculté de Médecine de Toulouse

« **Manuel Pratique Scientifique** de la réflexothérapie « secrète employée depuis des millénaires en Extrême-Orient et de nos « jours par quelques initiés, Ceinture Noire de haut grade pour « subjuguer et terrasser un adversaire, ou rappeler à la vie une « personne en état de mort apparente. »

ROBERT LASSERRE
Ceinture Noire

LE LIVRE DU KIAÏ ET DES KUATSU

Avec un Avant-Propos de M. le Professeur Paul MÉRIEL de la Faculté de Médecine de Toulouse



« **Manuel Pratique Scientifique** de la réflexothérapie
« secrète employée depuis des millénaires en Extrême-Orient et de nos
« jours par quelques initiés, Ceinture Noire de haut grade pour
« subjuguer et terrasser un adversaire, ou rappeler à la vie une
« personne en état de mort apparente. »

Dans la série

"JUDO MANUEL PRATIQUE",

ce livre découvre pour la première fois les techniques occultes utilisées par quelques Ceintures Noires de haut grade pour exécuter :

le KIAÏ, mystérieux "cri qui tue" ou "qui ranime"; tout ce qu'il faut savoir pour le produire, subjuguer et terrasser un adversaire,

les KUATSU, ces merveilleux procédés secrets de réanimation quasi instantanée, toute leur technique et l'explication scientifique de leur mécanisme.

Cet ouvrage exceptionnel, clair, précis, détaillé, intéressera tout particulièrement les judokas, médecins, professeurs d'E. P., masseurs, secouristes, scouts, infirmiers, commandos...

34, rue des Paradoux - Toulouse

LE LIVRE DU KIAÏ
ET DES
KUATSU

DU MÊME AUTEUR

dans la même collection

« JUDO MANUEL PRATIQUE SELON L'ENSEIGNEMENT DU KODOKAN » (3e Edition).

Tome I : **Le Travail Debout.**

Particulièrement recommandé par le **KODOKAN**, le **BUDOKWAÏ** et le **SHUDOKAN**, ce livre écrit, dans le respect des principes posés par le Maître Jigoro Kano, permet l'étude technique du Judo scientifique, du début jusqu'au sommet. Il comprend tout le **Go-Kio**, les prises, contre-prises, enchaînements et combinaisons.

En préparation :

« JUDO MANUEL PRATIQUE SELON L'ENSEIGNEMENT DU KODOKAN ».

Tome II : **Le Travail au Sol,** toute la technique du travail au sol, immobilisations et sorties.

Tome III : **Les Katas,** description technique et exposé scientifique.

Tome IV : **Clés et Etranglements,** description technique et exposé scientifique.

Tome V : **Atémis et Jiu-Jitsu,** partie technique, partie scientifique.

Tome VI : **Technique Générale,** le Judo et les lois physiques.

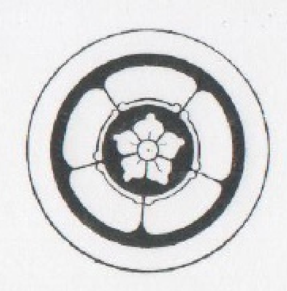
Tome VII : **Philosophie du Judo.**

EDITIONS-JUDO, 34, rue des Paradoux, TOULOUSE.

ROBERT LASSERRE
Ceinture Noire

LE LIVRE DU KIAÏ
ET DES
KUATSU

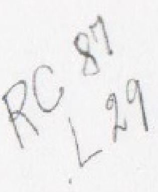
Avec un Avant-Propos de Monsieur le Professeur Paul MÉRIEL de la Faculté de Médecine de Toulouse



Illustrations de René CHAUSSON

1954

" ÉDITION CONFORME A L'ORIGINALE "



IL A ÉTÉ TIRÉ DE CET OUVRAGE, EN ÉDITION PRIVÉE, 500 EXEMPLAIRES RÉSERVÉS AUX MEMBRES SOUSCRIPTEURS ET PORTANT LA MENTION : " ÉDITION ORIGINALE COMPLÈTE " 1500 EXEMPLAIRES RÉSERVÉS AUX SPÉCIALISTES ET PORTANT LA MENTION : " ÉDITION CONFORME A L'ORIGINALE " IL A ÉTÉ TIRÉ, EN OUTRE EN ÉDITION PUBLIQUE, 3000 EXEMPLAIRES.

A Monsieur le Professeur Paul Mériel,
en hommage déférent.

A mon camarade Pierre Buscail, Externe des Hôpitaux, dont les connaissances sur les syncopes me furent d'une aide précieuse.

A tous mes amis.

Au Shudokan

A tous les Judokas.

AVANT-PROPOS

Un athlète fier de ses muscles, terrassé grâce au Judo par une force moindre mais plus intelligente... Deux techniques, deux écoles ; et qu'elle maîtrise chez ceux qui ont eu patience et volonté pour acquérir la Ceinture Noire !

En médecine, la subtilité extrême-orientale localise des points du corps humain qui, touchés d'une aiguille, retentissent sur les organes profonds, et c'est la millénaire acupuncture.

L'occidental constate le bras gauche douloureux de l'angineux, la migraine au-dessus de l'œil droit de l'hépathique, et passe. Le Chinois, lui, agit sur le territoire douloureux et soulage l'organe atteint. Se mettre à son école, c'est sagesse.

Nous ne nous étonnerons plus que les méthodes japonaises de réanimation utilisent les points chinois, comme nous le montre si élégamment Robert Lasserre dans ce bel ouvrage si plein d'enseignements pour tous.

L'accès d'un temple n'est jamais inutile, et même quand on ne se destine pas à en être un prêtre, on a toujours bénéfice à le tenter. Que le lecteur fasse donc son profit de ce livre qui lui est offert ; l'auteur y a mis tout

son soin, il a multiplié les schématisations et s'est appliqué à rendre compréhensibles des notions jusque-là un peu mystérieuses; la clarté de sa disposition, l'ordonnance logique, voilà ce qui saute aux yeux et me fait désirer d'en faire mon profit.

L'Orient nous avait déjà donné, avec G. Soulié de Morant, l'acupuncture qui présente bien des points communs avec le Kuatsu.

Ainsi roule le Yan-Tsé confondant pour les faire siennes les eaux lointaines venues par tous ses affluents.

P. Mériel,

Professeur à la Faculté
de Médecine de Toulouse.

INTRODUCTION

Ce livre est une synthèse de minutieuses observations résultant de l'entraînement et de l'exemple étudié sur la production et l'analyse systématique des phénomènes décrits.

Son but est de contribuer à donner une connaissance à la fois plus complète et plus scientifique d'un ensemble de procédés empiriques, en parties occultes, particulièrement efficaces dans de nombreux cas de mort apparente.

L'étude attentive des méthodes décrites et l'entraînement consciencieux et persévérant aux exercices mentionnés, dans la lettre et dans l'esprit, permettront de produire tous les phénomènes contenus dans cet ouvrage.

Je souhaite qu'il donne la possibilité à un plus grand nombre d'appliquer avec précision et par conséquent succès, ces techniques millénaires de réanimation, et qu'il puisse être de quelque utilité pour des recherches plus approfondies.

R. L.

HISTORIQUE

Les méthodes de réanimation, basées soit sur la percussion ou le massage de points spéciaux, soit sur le Kiaï, remontent à une très haute antiquité. Il faut rechercher leur origine vers le trentième siècle avant Jésus-Christ, en Chine, et très vraisemblablement les rattacher aux premiers pas de l'acupuncture.

L'introduction des méthodes chinoises au Japon fut beaucoup plus tardive ; elle coïncide avec le début des sciences, des arts et de la littérature dans ce pays, vers le sixième siècle après J.-C., c'est-à-dire à l'époque où les empereurs japonais envoyèrent en Chine de véritables missions d'études, en vue de se familiariser sérieusement avec l'authentique civilisation chinoise (*L'Acupuncture Chinoise*, de G. Soulié de Morant, p. 35).

Adoptées par les Japonais, qui, en cela comme en toute chose, mirent a profit leur particulière faculté d'assimilation et d'adaptation, ces méthodes furent nettement séparées de toute autre discipline et devinrent une étude à part : l'art des *Kuatsu* ou *Kappo* groupant une centaine de méthodes différentes de valeur très inégales.

L'étonnante imprécision des dessins retrouvés anciens ou récents paraît avoir deux causes profondes : d'une part, l'empirisme du système qui s'apparente plus

à la connaissance qu'à la science, d'autre part, la volonté de recouvrir d'un voile les principes essentiels et les détails trop précis.

Ainsi, la transmission de ces *secrets* était faite par l'enseignement oral, de façon à éviter la vulgarisation d'une technique qui, en fait, était pour ses possesseurs un moyen de contrôle et de suprématie sur le commun. Le monopole était presque exclusivement conservé par la caste des Samouraïs, « obéissant, ouvertement du moins, à un code très strict de droiture morale » (E.-J. HARRISSON, in *Budokwaï magazine*), en réalité, bien souvent au plus féroce égoïsme.

De nos jours, l'art de la réanimation est couramment enseigné au Japon et si quelques techniques demeurent sinon secrètes, du moins communiquées avec précaution, il semble que ce soit, avec l'intention fort louable, d'éviter de mettre à la portée de mains inexpertes des techniques qui, mal exécutées, pourraient être dangereuses.

Les méthodes varient, mais dans l'ensemble, un certain nombre de faits communs, essentiels, constituant la base même des *Kuatsu*, peuvent être dégagés.

Réunir ces principes essentiels, en démontrer la filiation et le mécanisme d'une façon aussi scientifiquement approchée que possible, grouper le tout en un ensemble ordonné et aisément assimilable, a été notre principal souci.

INTRODUCTION A L'ÉTUDE DU KIAÏ ET DES KUATSU

L'ensemble des systèmes de réflexothérapie groupés sous les termes *Kuatsu* et *Kiaï* s'applique plus particulièrement aux méthodes utilisées en Judo pour porter remède aux cas divers, notamment aux syncopes, qui peuvent se présenter au cours de la pratique sur le tapis.

La plupart du temps, ceux qui exécutent ces méthodes ne les connaissent qu'assez vaguement dans leur technique d'application, et fort peu dans les différences qui les séparent et règlent leurs indications ou leurs contre-indications ; on peut enfin dire que dans la grande majorité des cas l'ignorance est complète au sujet du processus physiologique mis en action.

La bonne volonté ne manque certes pas et quelques méthodes classiques de Kuatsu peuvent être apprises et exécutées avec succès, alors que les raisons et les causes échappent complètement à l'opérateur comme à son initiateur ; dans ces conditions, comment s'étonner qu'un accident grave puisse un jour où l'autre arriver ?

C'est pourquoi la valeur de cette façon de procéder, dans la transmission et dans l'application, nous paraît assez contestable, surtout si l'on veut bien songer un

instant aux altérations que la transmission orale d'une connaissance empirique peut subir, non seulement d'une personne à une autre, mais d'un siècle à l'autre, d'un pays et d'une langue à une autre.

Pour s'en convaincre il n'est que de parcourir certains textes vagues ou erronés, moins soucieux semble-t-il, de précisions que de poésie : « ... déplacez vos pieds comme si vous voliez... »,... « ... mettre la force dans ses mains avec l'impression de pouvoir battre un diable... », etc..., à des traductions qui ont « interprété » couramment : « tirer » pour « pousser »... « inspiration » pour « expiration », et vice versa, « 3me et 4me vertèbre dorsale » pour « 7me cervicale », « 3me vertèbre sacrée » pour « 3me lombaire »... (1) etc...

Il nous semble préférable par conséquent d'aborder cette étude avec une connaissance scientifique suffisante, la technique pourra ainsi s'appliquer avec une confiance plus grande et non plus se déformer dans un sens ou dans un autre, mais s'améliorer intelligemment.

Alors le sens critique constructif pourra se substituer à une confiance aveugle ou sceptique en des méthodes dont les tenants et les aboutissants étaient pour le moins obscurs il n'y a pas si longtemps.

L'état de nos sciences permet d'explorer tous les domaines d'une façon rationnelle et positive, l'anatomie et la physiologie sont à cet égard parfaitement outillées pour mener à bien l'étude des questions qui font l'objet de ce livre (2).

(1) Certains auteurs ne comptent pas les vertèbres, mais les intervalles...
Les Japonais se basent sur 21 vertèbres réparties en 12 dorsales + 5 lombaires + 4 sacrées (les 5 vertèbres sacrées soudées n'ayant que 4 saillies); ils partent de la première dorsale, les vertèbres cervicales, non apparentes, ne sont pas comptées sauf la septième qui est souvent confondue avec la première dorsale.

(2) Des recherches scientifiques seraient entreprises depuis quelque temps, au Japon, sur les Kuatsu.

Aussi, lorsqu'un air entendu et mystérieux, qui se voudrait une réponse magistrale à une question précise, relative au fonctionnement intime et aux raisons d'être de telle ou telle méthode de Kuatsu ou de Kiaï, se substitue à une explication rationnelle même élémentaire, les raisons de ce silence peuvent être diversement interprétées, et les dernières qui peuvent venir à l'esprit ne sont certainement pas les causes dues à l'ignorance, au manque de personnalité ou au fatalisme érigé en système.

Nous aborderons donc l'étude des Kuatsu et du Kiaï par celle des données anatomiques et physiologiques qui président à leur action, ainsi que par l'observation des syncopes dans leurs causes, leurs conséquences et leur mécanisme. Nous pensons de cette manière envisager la question sous un angle plus utile et plus constructif.

NOTIONS GÉNÉRALES SUR LE SYSTÈME NERVEUX VÉGÉTATIF SES RAPPORTS AVEC LE CŒUR ET LA CIRCULATION

LE SYSTEME NERVEUX VEGETATIF

On peut considérer deux grandes sortes de nerfs végétatifs : l'*Orthosympathique* (appelé couramment *sympathique* tout court) et le *Parasympathique*.

a) L'ORTHOSYMPATHIQUE comprend des fibres nerveuses répandues dans tout l'organisme et; dans la région cervicale, deux ganglions essentiels : le ganglion cervical supérieur, à la *base du crâne*, et le ganglion cervical inférieur, ou ganglion stellaire de Neubauer, à la *base du cou*.

Ces ganglions sont réunis par un cordon sympathique, et sont surtout en connection directe avec les centres sympathiques de la moelle épinière et les nerfs périphériques (*Kua-Tsu par excitation de ce système*).

b) LE PARASYMPATHIQUE sera représenté pour nous par le *nerf pneumogastrique* (10e nerf cranien ou nerf va-

gue). C'est l'un des plus importants nerfs de l'organisme.

Prenant naissance au niveau du bulbe, descendant dans le cou avec les carotides, puis dans le thorax, il se termine enfin dans l'abdomen, en majeure partie dans le plexus solaire et les viscères abdominaux.

C'est un nerf à la fois moteur et sensitif, mais qui nous intéressera principalement par ses fibres parasympathiques (*Syncope du Kiaï par excitation de ce nerf*).

RAPPORT DE CE SYSTEME AVEC LE CŒUR ET LA CIRCULATION

A part une inervation propre et qui nous intéressera peu ici, le cœur reçoit un grand nombre de nerfs *sympathiques* et *parasympathiques* issus en grande partie de la région du cou et provenant des deux systèmes que nous venons de décrire.

Au niveau du cœur, ces nerfs se réunissent en un important plexus.

a) L'Orthosympathique comprend des nerfs *vasoconstricteur* des vaisseaux, c'est-à-dire *élévateurs de la pression artérielle*. Ceux-ci provoquent, en outre, *l'accélération du système cardiaque*.

Nous ne serons pas sans souligner ici l'importance des filets nerveux venus de la moelle épinière rejoindre les ganglions du *sympathique* : une excitation de la

moelle au niveau de la base du cou (*Kua-Tsu sur 6e et 7e vertèbre cervicale*) provoque une accélération cardiaque et une élévation de tension artérielle. En effet, les filets nerveux partent de la moelle, gagnent le *ganglion stellaire* et de là, le cœur.

b) Le Parasympathique a une *action contraire* : son excitation provoque une *baisse de tension artérielle* et un *ralentissement du système cardiaque* (facteur de syncope).

Exemple : un coup violent sur le *pneumogastrique*, au niveau du cou, entraîne un *arrêt du cœur* et *provoque la syncope* ; ceci est un phénomène d'*inhibition* (*Atémi*) [1].

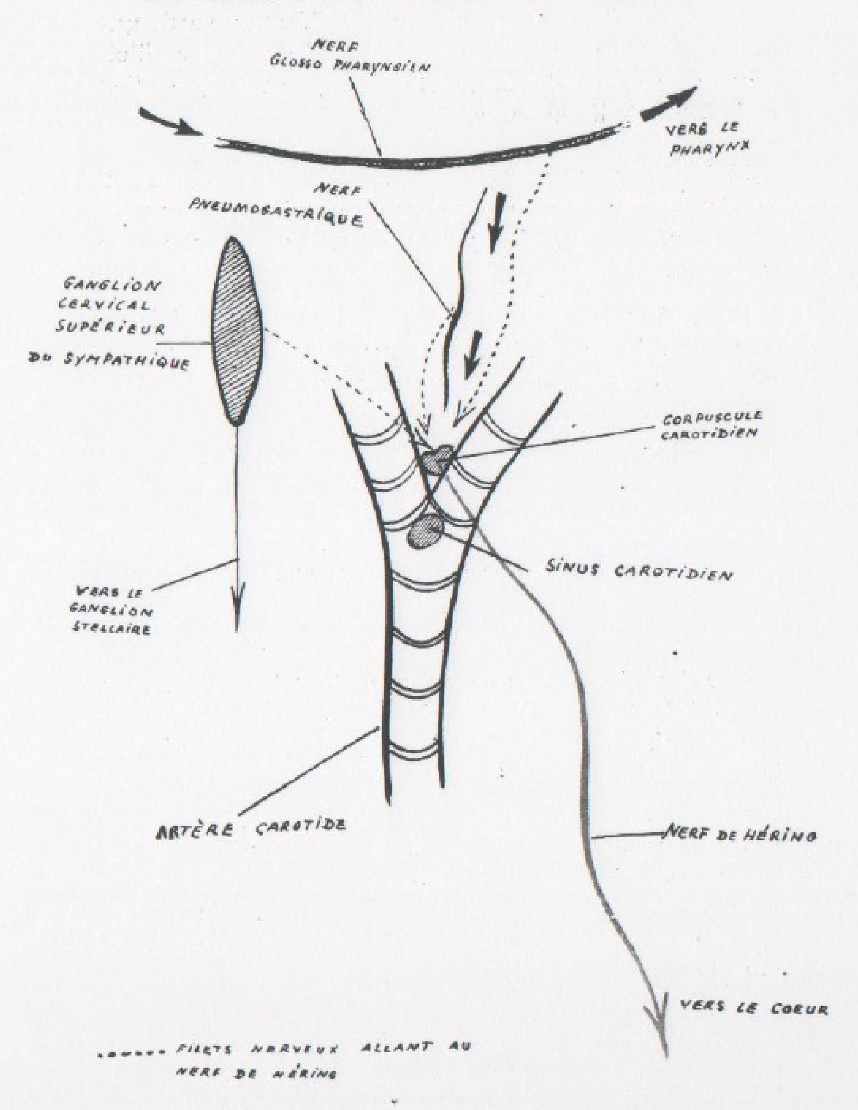
ZONE REFLEXOGENE ET NERF CARDIO-REGULATEUR

A côté de ce système d'innervation cardiovasculaire se trouve dans l'organisme des *zones* dont l'excitation est susceptible de *modifier le rythme cardiaque et la pression artérielle*. De ces zones partent des nerfs qui sont les agents de ces modifications.

Nous mentionnerons seulement le *nerf de François Frank* qui est un *accélérateur cardiaque* étendu de la moelle au ganglion stellaire et le *nerf de Cyon* qui est un *dépresseur du cœur*, passant par le ganglion stellaire et accompagnant le pneumogastrique jusqu'au bulbe.

[1] *Atémi* : coups frappés sur certains *points vitaux*, et pouvant entraîner la paralysie momentanée d'une partie du corps ou d'un membre, l'évanouissement ou la mort.

SCHEMA DU NERF DE HERING



La bifurcation carotidienne et le nerf de Héring

Cette partie nous intéressera davantage, tant par son importance physiologique que par le *rôle prédominant qu'elle joue dans le mécanisme de la syncope par le Kiaï*, ainsi que nous le verrons dans un chapitre ultérieur.

Situation et filiation :

A la partie moyenne du cou, au niveau de la bifurcation de la carotide primitive, se trouve un renflement ou *sinus carotidien* au voisinage immédiat du *corpuscule carotidien*. Ce dernier reçoit des fibres nerveuses *venues du sympathique* (ganglion cervical supérieur), du *pneumogastrique* et du *glossopharyngien* (nerf crânien destiné au pharynx et à la langue).

Du corpuscule et sinus carotidien naît le *nerf de Héring* qui va *se jeter dans le plexus cardiaque*.

Son rôle est d'être un régulateur du cœur et de la pression artérielle au niveau du cerveau et à la périphérie.

Il est à noter les *connections identiques* de l'*oreille*, du *corpuscule carotidien* et du *nerf de Héring*.

Ce nerf est, pour nous, d'une grande importance.

LES SYNCOPES

La syncope est réalisée par la perte plus ou moins complète de la conscience et du mouvement, avec arrêt ou du moins diminution extrême des battements cardiaques, de la circulation générale et des mouvements respiratoires.

Description clinique

a) LE DEBUT : Il est soit brutal : chute sans un cri, soit précédé de quelques symptômes : pâleur, vertiges, bourdonnements d'oreilles, brouillard devant les yeux, sueurs profuses, nausées... parfois tout en reste là, et la syncope avorte.

b) LA SYNCOPE ELLE-MÊME : L'état du sujet est celui de la mort apparente : inerte, insensible, conscience abolie, pâleur, mouvements respiratoires, cardiaques et pouls difficilement perceptibles, tension artérielle inexistante. Dans la plus part des cas cependant on peut entendre très faiblement le cœur.

c) TERMINAISON COURANTE DE LA SYNCOPE : Généralement, elle est heureuse : le visage se recolore rapidement, les mouvements respiratoires et cardiaques re-

prennent, la conscience renaît avec une rapidité surprenante. Ce retour à la vie est accompagné de sensations très variables, agréables ou désagréables, selon les sujets.

Dans d'autres cas, la syncope est définitive, elle est alors confondue avec la mort subite.

d) Conséquences : On peut considérer qu'un *arrêt complet* du cœur pendant plus de trois ou quatre minutes est insupportable à l'organisme (il y a destruction de cellules du cerveau par asphyxie).

Les données actuelles de la « ressuscitation » par massage direct du cœur, ou stimulation électrique... peuvent battre en brèche certaines conceptions classiques, mais ne peuvent être réalisées que dans des circonstances particulières au cours d'interventions chirurgicales (thorax ouvert par exemple).

Le problème et le point capital en présence d'une syncope est de la distinguer de la mort elle-même.

De toute façon, sans parler des signes habituels de la mort (voir plus loin), *en l'absence de toute cause accidentelle* (choc, noyade, électrocution, asphyxie, anesthésie...), on peut dire qu'une personne ayant été *réellement* en syncope pendant *plus de sept à huit minutes*, aura bien peu de chances de renaître à la vie.

e) Cas particuliers : Il faut citer l'exemple classique de la *simulation* ou du *nervosisme* qui s'accompagne le plus souvent d'une *crise théâtrale* sans immobilité complète et sans effondrement de la pression artérielle.

Ne pas confondre enfin la syncope avec la *crise d'épilepsie*. Ici, en effet, le malade tombe brutalement tout d'une pièce, souvent après avoir poussé un cri; il présente pendant une minute environ un état de raideur de tout le corps, puis les membres, pendant une ou deux

minutes, sont agités de secousses brusques et répétées, la respiration est haletante, le pouls rapide. Vient ensuite un état d'hébétude, il bave et a des mouvements légers désordonnés pendant quelques temps, il reste amnésique une demi-heure environ.

Kuatsu : Dans le cas de simulation ou de nervosisme, la meilleure méthode est encore le verre d'eau jeté en pleine figure ou la paire de gifles énergiques.

Pour l'épilepsie, *ne jamais toucher le malade, ni tenter le moindre Kuatsu.*

La seule chose à faire est, en prenant bien garde à ne pas se faire mordre, de placer entre ses dents un objet tel que mouchoir, morceau d'étoffe ou de bois, ceci afin d'éviter la coupure de la langue.

Retirer autour de lui tout objet qui pourrait le blesser et le laisser tranquille.

Causes déterminantes de la syncope

Les circonstances les plus variées peuvent préluder à l'apparition de la *syncope*, il ne nous appartient pas ici d'en étudier toutes les causes dont les plus importantes se trouvent dans les affections cardiaques.

Nous insisterons davantage sur le *rôle du système nerveux* dans sa production, et sur les *origines traumatiques* de la syncope :

Différents traumatismes au niveau de la colonne vertébrale peuvent atteindre la moelle et les centres nerveux ; certains chocs, même minimes, au creux épigastrique, sur le larynx, les organes génitaux, le cerveau, peuvent provoquer la syncope.

Cependant il est des causes tout à fait particulières, soit déterminantes, soit favorisantes de la syncope : l'hyperémotivité de certains sujets par exemple, est indiscutablement prédisposante ; enfin l'on sait que toute émotion vive, surtout chez ces sujets, peut déterminer une syncope.

La fatigue, la faiblesse, toute douleur intense, toute excitation violente soit auditive soit au niveau des viscères enflammés ou des téguments peuvent entraîner de pareils phénomènes.

On sait aussi qu'une irritation trop vive du pneumogastrique peut-être une cause de syncope.

MECANISME INTIME DES SYNCOPES

« *La syncope,* dit Claude Bernard, *est due à la cessation momentanée des fonctions cérébrales par suite de l'interruption de l'arrivée du sang au cerveau.* »

Le terme « d'interruption » doit être à l'heure actuelle entendu dans le sens très large de privation pour les cellules cérébrales de l'oxygène qui leur est indispensable.

Cette privation d'oxygène, cette anoxie, relève essentiellement de deux mécanismes : *une stagnation sanguine*, ou *une insuffisance d'oxygénation d'origine respiratoire.* L'importance de ces mécanismes est pour nous primordiale, car ils constituent la base même des groupes de *Kuatsu,* qui se trouvent ainsi et pour la première fois clairement expliqués dans leur raison d'être.

1. — Mécanisme circulatoire.

Syncopes dues à une anoxie de stagnation (l'oxygène du sang cérébral ne se renouvelle pas).

CAUSES :

a) le sang reste à la périphérie dans les vaisseaux *dilatés, paralysés,* par suite d'une action du sinus caro-

tidien (vasodilatation), ce sont les syncopes d'origine psychiques, par épuisement, douleurs vives, froid ou chaleur intenses, traumatismes, atémi... (notamment sur le cou).

b) le sang veineux du cerveau ne peut s'écouler dans les délais normaux, et gêne l'arrivée du sang artériel (exemple : constriction du cou par étranglement sur les carotides).

c) le cœur est arrêté par suite d'un réflexe vagal (du pneumogastrique ou nerf vague) important.

2. — Mécanisme respiratoire.

Syncopes dues à une anoxie respiratoire.

Ce sont les classiques syncopes respiratoires : l'oxygène n'arrive plus au cerveau parce qu'il ne s'absorbe pour ainsi dire plus au niveau des poumons. C'est le cas des asphyxies : submersions, électrocutions, étranglements (par pression laryngée), pendaison...

Il est bien évident que le traitement varie avec la cause :

Premier cas : il convient d'*exciter la circulation et le cœur.*

Deuxième cas : il convient d'*exciter la fonction respiratoire et le cœur.*

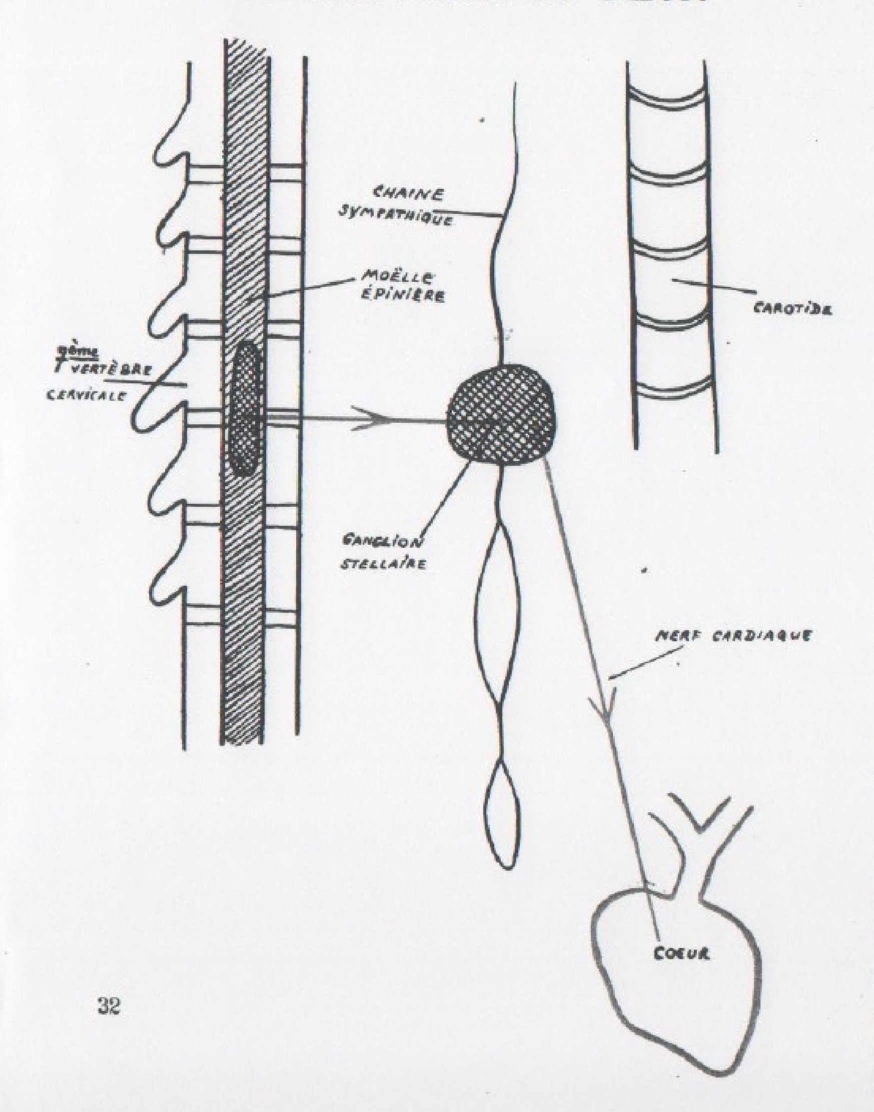
* Ces données nous ont été communiquées par M. le Professeur Paul Mériel, elles constituent l'essentiel des connaissances actuelles en la matière. Les recherches dans le domaine de la physiologie font à notre époque de si rapides progrès que les facultés américaines publient chaque deux ans une refonte de leurs éditions.

TABLEAU SYNOPTIQUE DES SYNCOPES

Clef des groupes de Kuatsu

CAUSES AYANT DETERMINE LA SYNCOPE :	MECANISME DE LA SYNCOPE :	BUT ET ACTION DES KUATSU A EMPLOYER :
	1° Mécanisme circulatoire : (l'oxygène du sang cérébral ne se renouvelle pas).	
Phénomènes psycho-physiologiques Douleurs vives (Atémi)... Froid ou chaleur intenses... Etranglements... Traumatismes...	a) phénomène périphérique de vasodilatation, qui provoque une paralysie de la circulation de retour.	Débloquer (lever l'inhibition)..
	b) obstruction par le sang veineux qui ne peut s'écouler et empêche l'arrivée du sang artériel au cerveau.	Rétablir la circulation... agir sur les organes lésés...
	c) arrêt complet ou partiel du cœur et, par suite : baisse de la tension artérielle ou arrêt de la circulation.	Agir le plus directement possible sur le cœur et la respiration, les organes lésés...
Etranglements... Asphyxie (gaz)... Noyade... Electrocution... Pendaison...	**2° Mécanisme respiratoire :** (anoxie respiratoire) Diminution trop grande ou arrêt de la respiration entraînant une insuffisance d'oxygène.	Agir par voies réflexes sur la fonction respiratoire et le cœur...

VOIE REFLEXE D'UN KUATSU ACCELERATEUR DU CŒUR



COMMENT DISTINGUER LA MORT APPARENTE DE LA MORT RÉELLE

JUSQU'A QUELLE LIMITE PEUT-ON UTILEMENT TENTER DE RANIMER PAR LES METHODES DU KIAÏ OU DES KUATSU ?

Voici un certain nombre de moyens qui permettent de distinguer l'état de mort apparente de celui de la mort réelle. Les chances de réanimation par les techniques du Kiaï ou des Kuatsu sont en fonction directe du nombre de signes positifs et de l'intensité de ceux-ci.

1. — Moyens pratiques d'utilisation courante.

Cœur : Si l'on peut distinguer les battements du cœur soit à la palpation, soit à l'auscultation (oreille posée sur la poitrine au niveau du cœur), il peut être ranimé.

Respiration : Si l'on ne distingue pas l'élévation et l'abaissement de la poitrine indiquant qu'il respire, placer devant sa bouche un miroir, si une légère buée

se forme sur le miroir, la respiration n'est pas interrompue et il peut être ranimé.

Yeux : Si, soulevant ses paupières, vous pouvez observer que ses yeux ne sont pas ternes et reflètent les objets environnants ;

Si, approchant brusquement près de l'œil une lumière vive, la pupille se contracte ;

Si, n'ayant pas de source lumineuse à votre disposition, vous touchez la pupille avec un objet léger et doux, et que celle-ci se contracte, ou paraisse bouger un peu,

Dans les trois cas il peut être ranimé.

Ces trois méthodes ne sont bien entendu pas applicables lorsque, ayant soulevé les paupières, on ne peut voir que le blanc de l'œil, alors les paupières rabaissées, appuyer avec les pouces sur les globes oculaires pour les enfoncer, s'il peut être ranimé, ils doivent reprendre leur position initiale dès que la pression des pouces est supprimée, dans le cas contraire, les yeux restent enfoncés, la mort a fait son œuvre.

Ongles : Si l'on appuie sur les ongles et que le dessous en devienne blanc pour redevenir rouge dès que la pression cesse, il peut être ranimé.

2. — Quelques autres moyens chimiques et mécaniques.

Phlyctène : « Une bougie allumée approchée de l'avant-bras du sujet provoque la formation d'une phlyctène gazeuse qui éclate avec un petit bruit sec en cas de mort réelle, et une phlyctène liquide en cas de mort apparente. »

Acétate de plomb : Ce procédé est plus fidèle que le précédent). Un papier trempé dans une solution d'acétate de plomb et séché, placé devant le nez ou la bouche du sujet noircit en cas de mort, ne change pas de couleur en cas de mort apparente.

D'autres procédés existent encore, mais ne sont pas à la portée de tous : tel la ponction du foie avec une longue aiguille fixée à une seringue de pravaz pour examiner la réaction chimique de la pulpe ainsi extraite... ils sortent du cadre de cette étude, nous ne les mentionnerons pas.

AVERTISSEMENT

Les qualités primordiales nécessaires pour la pratique des Kuatsu sont dans l'ordre :
L'ESPRIT DE DECISION - L'EXPERIENCE - LA MAITRISE DE SOI.

Ces qualités peuvent s'acquérir par l'étude et la pratique, par l'entrainement à la respiration profonde et à certains sports tels : le judo, l'escrime, l'alpinisme...

Les méthodes décrites dans cet ouvrage ont fait leur preuve, on peut compter sur elles, dans la mesure où leur application sera correcte.

Certes il est une façon de frapper qui échappe à la description livresque, et que seul l'exemple et l'expérience sont susceptible de communiquer, mais un bon Judoka doit être à même, par la pratique, de saisir l'unité d'action, d'esprit et de mouvement qui fait l'efficacité d'un Kuatsu comme d'une projection.

Cependant, il convient de se souvenir que l'ordre donné ici pour l'exécution des différentes méthodes, doit être respecté.

Avant d'avoir pratiqué, soi même, effectivement, une trentaine de Kuatsu, l'expérience n'est pas suffisante pour se permettre de transgresser sans danger la progression donnée dans les pages qui vont suivre.

« Tel point d'excitation de réflexe à un point d'excitation opposé pouvant déclancher le réflexe opposé au contre-réflexe. Une application maladroite peut aggraver l'état de la victime au lieu de la sauver ».

Il est préférable de ne rien brusquer, de commencer par une méthode classique ; bien souvent elle suffira, en cas d'insuccès cependant, on pourra alors poursuivre par des techniques plus énergiques.

Pratiqués de cette façon les Kuatsu ne peuvent présenter de danger.

MÉTHODES ACCESSOIRES

Dans les cas ne présentant pas un caractère marqué de gravité, notamment quand le sujet n'est pas encore complètement évanoui, si la respiration est visible, s'il n'a pas perdu ses couleurs, il est quelques moyens simples que chacun peut utiliser sans crainte.

1° Appeler le sujet par son nom à haute voix près de lui...

2° Si le nom n'est pas connu, on peut aussi frapper dans ses propres mains pour les faire claquer devant la figure du patient...

3° Lui envoyer de la fumée de cigarette dans les narines...

4° Rouler une petite feuille de papier de soie, et lui chatouiller l'intérieur des narines ou des oreilles (un brin d'herbe ira tout aussi bien)...

5° Une paire de claques...

6° De l'eau fraîche jetée en plein visage...

Ces méthodes ne présentent aucun danger, dans les cas bénins elles seront bien souvent suffisantes.

EPISTAXIS

Le saignement de nez, à la suite d'un choc notamment est un accident qui se rencontre fréquemment chez les sportifs : s'il ne passe pas de lui-même au bout de quelques minutes on peut intervenir.

Voici quelques méthodes qui ont fait leurs preuves :

1° Le sujet étant assis, la tête renversée en arrière, un mouchoir mouillé d'eau fraîche appliqué sur ses narines, lui masser énergiquement la base de la nuque cela suffit bien souvent, si non, continuer par les procédés suivants qui sont de plus en plus énergiques.

2° Après le massage précédent, appliquer la main droite à plat derrière la tête, la main gauche au menton, maintenant ainsi la tête, faire exécuter à celle-ci quelques mouvements de droite et de gauche pour bien décontracter les muscles du cou, il faut que la tête s'abandonne, seulement maintenue par la main gauche dans laquelle repose le menton. Cette décontraction obtenue, du tranchant de la main droite, paume tournée vers le haut, frappez un ou deux coups secs et rapides, d'un mouvement de cuiller en remontant. Le recul de la main pour frapper ne doit pas excéder une dizaine de centimètres. Le but est d'obtenir une brève vibration de la première vertèbre cervicale, vibration qui pendant une fraction de seconde interrompt la circulation sanguine, à la faveur de cette petite interruption se forme une coagulation sanguine au niveau de rupture des veinules ouvertes et qui suffit bien souvent pour arrêter l'hémorragie.

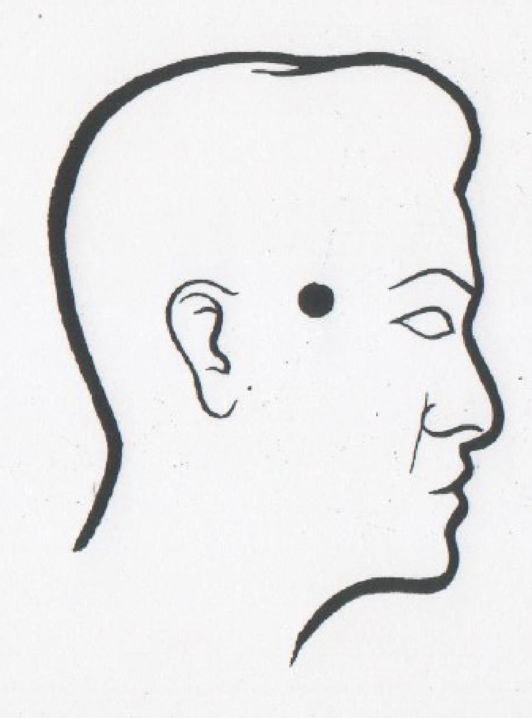


Il faut alors pendant quelques minutes garder la tête penchée en arrière en évitant de se moucher ou de renifler fortement ; on peut aussi appliquer à plat sur le front un linge trempé dans l'eau fraîche.

3° Une brève interruption de la circulation sanguine provoquant des effets semblables peut aussi être obtenue par un massage vibratoire appuyé, mais court (cinq à sept secondes au plus) obtenu par pression des pouces

sur les points situés à mi-distance de la ligne qui, de part et d'autre, sépare l'angle extérieur de l'œil et l'orifice de l'oreille.

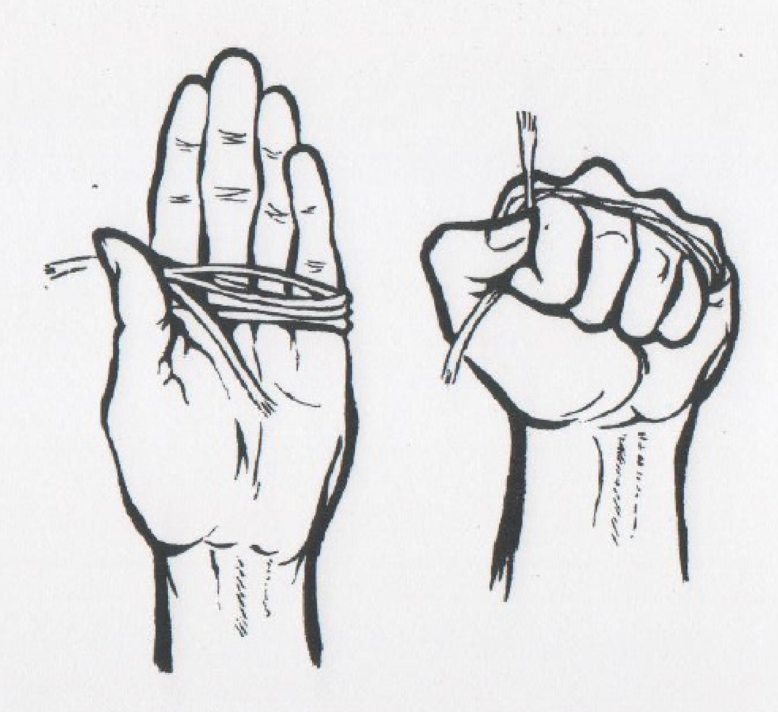
L'arrêt du sang peut s'obtenir immédiatement, il suffira de prendre ensuite les mêmes précautions qu'au deuxième procédé.



4° Un objet froid (cuiller, clé, etc...) placé dans le dos à même la peau, détermine par vaso-constriction un processus semblable.

5° Un morceau de buvard placé sous la langue, la tête penchée en arrière s'avère aussi très efficace.

6° Autour des quatre doigts d'une des deux mains ouverte, doigts rapprochés, entourer cinq ou six fois une ficelle assez serrée, le pouce servant à maintenir l'extrémité de départ. La ficelle entoure les doigts à hauteur du milieu de leur phalange de base, puis fermer le poing. La ficelle, assez grosse pour ne pas blesser, comprime ainsi les artères qui longent les doigts. L'arrêt d'épistaxis rebelle peut s'obtenir de cette curieuse façon. Il convient de garder le poing fermé pendant deux à trois minutes environ.



7° On indique aussi les bains de mains chauds, les bains de pieds sinapisés...

Si toutes ces méthodes restent sans effet il est des procédés opératoires très énergiques que seuls peuvent appliquer les médecins et que nous ne décrirons pas.

En l'absence de *lésion directe*, lorsqu'on se trouve en présence d'un saignement de nez survenu sans cause apparente, il est plus prudent de ne pas tenter de l'arrêter immédiatement, mais au contraire de le laisser couler quelques minutes. En effet, l'épistaxis survenue sans cause apparente, peut fort bien être le résultat d'un mouvement fluxionnaire du sang vers le cerveau, il est alors salutaire (congestion cérébrale par exemple).

PALPITATIONS

Les palpitations de cœur, lorsqu'elles sont accidentelles résultent d'un effort inaccoutumé (course trop rapide...)

Les pulsations peuvent parfois monter jusqu'à cent cinquante par minute, et provoquent alors une sensation nerveuse angoissante pour le sujet, elles se calment généralement d'elles même au bout de quelque temps. Cependant, pour accélérer le retour à la normale, on peut employer les moyens suivants :

1° Percussion vertébrale :

Le sujet assis sur le sol, la tête penchée en avant, les jambes étendues devant lui, les bras décontractés... Il s'efforce à respirer calmement, profondément...

Derrière lui, genou droit au sol, gauche levé percuter, soit du tranchant de la main, soit de la seconde articulation du médius dépassant le poing fermé, la septième vertèbre cervicale, celle qui fait saillie à hauteur de la ligne des épaules.

Le recul de la main pour frapper ne doit pas dépasser 10 à 15 cm., les coups sont frappés à cadence régulière, un par seconde, ils sont brefs, nets, donnés pour faire vibrer, mais avec mesure.

Note : La percussion de la septième vertèbre cervicale, en remontant, c'est-à-dire au point chinois *Paé-Lao* (situé exactement entre la septième cervicale et la première dorsale) agit directement sur le plexus aortique, pulmonaire et cardiaque, et provoque aussi un réflexe élévateur de la tension artérielle.

2° Réflexe oculaire :

Le sujet étendu sur le dos, se placer derrière lui, exercer des deux *paumes de vos mains* placés sur ses yeux des *pressions oculaires* assez fortes. Quatre ou cinq pressions ont un effet inhibiteur très net sur les palpitations d'un cœur normal. Le ralentissement est en moyenne de cinq à douze pulsations par minute.

NOTA :

L'accélération des battements cardiaques obtenue par cette manœuvre seraient l'indice d'un cœur malade, il faudrait alors cesser immédiatement les pressions oculaires.



ESSOUFFLEMENT

Après une course trop rapide ou trop prolongée, à la suite d'une compétition trop violente (Judo, boxe...) ou trop longue, la respiration devient de plus en plus brève et saccadée, le sujet est obligé de s'asseoir ou de s'allonger, il a l'impression d'étouffer...

L'allonger sur le dos, lui demander de se relacher, puis à cheval sur lui, appliquer les deux mains à plat sur le bas de sa poitrine, de part et d'autre du plexus solaire...

Contrôler des deux mains appuyées son rythme respiratoire et le ralentir par une accentuation progressive des expirations qu'il faut forcer un peu, en appuyant progressivement.

Baser les pressions sur votre propre rythme respiratoire, lent et profond.

Par ce moyen la respiration reprend rapidement son cours normal.

LE HOQUET

Le hoquet est une contraction spasmodique et subite du diaphragme qui détermine une secousse brusque des cavités thoraciques et abdominales, et s'accompagne d'un bruit rauque très particulier produit par le resserrement de la glotte qui intercepte la respiration.

Dans la plus grande majorité des cas, le hoquet cesse de lui-même au bout d'un laps de temps plus ou moins long, c'est une indisposition insignifiante qui peut aussi prendre fin par l'ingestion d'un verre d'eau:

Quelquefois cependant le hoquet ne cesse pas durant de longues heures, et devient nettement incommodant : un certain nombre de procédés sont employés pour le faire cesser, voici les plus courants :

* Comprimer la base de la poitrine en serrant fortement à cet endroit une pièce d'étoffe (foulard, etc...).

* Comprimer fortement le nerf phrénique qui est en relation directe avec les contractions du diaphragme et les conditionne. Son point de passage le plus accessible est situé à la base du cou de part et d'autre, à la partie supéro-antérieure du trapèze (comprimer avec l'index et le pouce de chaque main, comme pour une forte pincée).

* La compression du nerf phrénique s'obtient aussi en appuyant fortement un doigt à la base du cou, au sommet du sternum entre le point d'attache des deux clavicules.

* Faire une peur brusque au sujet atteint de hoquet : par exemple faire éclater près de lui un sac de papier au moment où il ne s'y attend pas...

* Le sujet étendu sur le sol, étant placé derrière lui, comprimer des deux mains, avec les paumes, ses yeux. Cette compression oculaire (comprimer à plusieurs reprises, assez fortement et lentement) détermine un réflexe oculo-laryngien qui fait rapidement cesser les crises de hoquet épidémiques en rétablissant l'équilibre vago-sympathique.

* Retenir la respiration le plus longtemps possible en se pinçant le nez et en conservant la bouche hermétiquement close, donne aussi de bons résultats.

* Se boucher hermétiquement les deux oreilles avec les index ou les petits doigts, et boire un verre d'eau présenté par une autre personne, quelques gorgées suffisent. Le succès est presque instantané.

* Un autre moyen consiste à boire quelques gorgées sans respirer : en se pinçant le nez.

INSOLATION COUP DE CHALEUR

L'insolation survient sous l'action directe des rayons du soleil sur la tête. L'action de la chaleur du dehors n'est pas toujours la seule cause du coup de soleil. En effet, insolation comme coup de chaleur correspondent à une élévation excessive de la température du corps. Et pour réaliser les conditions du coup de chaleur il suffit que le rayonnement de la chaleur propre du corps soit empêché par l'élévation de la température extérieure (local surchauffé).

Quand l'excés de chaleur du corps provoqué par une cause ou par l'autre ne peut être dérivé ou réfrigéré suffisament (sueur abondante par exemple), il s'ensuit un échauffement de la température du corps qui peut atteindre et dépasser 40°.

Viennent alors les éblouissements, les vertiges, les maux de tête, les nausées, délire et évanouissement dans les cas plus sérieux.

Les uns deviennent très pâles, d'autres au contraire ont le visage congestionné, dans tous les cas il convient d'étendre le malade sur le dos dans un endroit frais et bien aéré, de défaire tous les vêtements qui pourraient le serrer (col, ceinture...) puis *appliquer sur la tête des compresses rafraîchissantes souvent renouvelées, en même temps qu'on frictionnera les pieds et les jambes (frictions vigoureuses avec un linge trempé dans l'eau fraîche)*. Le massage du cou est excellent en pareil cas. Ensuite, repos, nourriture sans excitants, et air frais.

Dans les cas plus graves, en présence d'une syncope, ranimer par le Kuatsu approprié (voir plus loin), une fois ranimé ne pas faire lever mais entreprendre les frictions décrites ci-dessus, avec application de compresses fraîches sur la tête (souvent renouvelées).

KUATSU

LOIS COMMUNES

Les *Kuatsu* sont un ensemble de procédés empiriques de réanimation par percussion de vertèbres ou de points spéciaux bien déterminés, différents massages, et certains mouvements de respiration artificielle, dont l'application a pour mission de provoquer une excitation des centres nerveux en relation étroite avec les organes respiratoires et le cœur.

Ainsi que nous l'avons vu au chapitre traitant des syncopes, les procédés de *Kuatsu* se rattachent à trois groupes fondamentaux selon le mécanisme mis en jeu dans l'apparition de la syncope et celui utilisé pour stimuler le retour à la vie.

D'autre part, il convient de se souvenir avant tout que les *Kuatsu* ne sont pas autre chose qu'une méthode de réflexothérapie, et que les lois qui la gouvernent leur sont en tous points applicables.

Leur lecture nous permettra de comprendre leur importance :

1° Loi de Charles Henry :

« Toutes nos réactions psychobiologiques, après avoir cru, diminuent puis *changent de signe*, lorsque l'excitant ou la durée de l'excitation atteignent et dépassent certaines limites. »

Cette loi se vérifie dans tous les cas, qu'il s'agisse d'une excitation mécanique, physique, mentale, chimique ; les phénomènes provoqués par le Kiaï n'échappent pas à cette règle.

2° Lois de Plüger et de Chauveau : (*relatives à la colonne vertébrale*)

a) *Loi de l'unilatéralité :*

« Une excitation faible détermine un réflexe dans les nerfs moteurs qui sortent de la moelle du même côté et au même niveau qu'y arrivent les fibres sensibles excitées. »

b) *Loi de symétrie :*

« Si l'excitation est plus intense, la réaction motrice se manifeste aussi du côté opposé au point symétrique. »

c) *Loi de l'irradiation :*

« Plus intense encore, l'excitation s'étend aux centres des autres étages, *de bas en haut*, de la moelle, vers la moelle allongée. »

d) *Loi de généralisation :*

« Si l'excitation, plus forte encore, est suffisante pour atteindre le bulbe et la protubérance, *la réaction devient générale*, et se propage en tous sens, la moelle allongée formant comme un foyer général d'où irradient tous les réflexes. »

FONCTIONNEMENT ET MODE D'ACTION

Les expériences menées sur les *Kuatsu* permettent de se rendre compte que dans la grande majorité des cas, le réflexe déclanché suit la voie du sympathique. D'autre part nous savons qu'on ne peut « séparer le système sympathique de l'ensemble des glandes à sécrétion interne dont les produits constituent de véritables messagers chimiques ». (Dr A. Leprince).

« En résumé le système qui préside à la vie végétative est divisé en trois segments » :

1° Le Parasympathique cranien.

2° Le Grand Sympathique ou Sympathique Vrai.

3° Le Parasympathique Pelvien Sacré.

Si nous ajoutons à ce qui vient d'être écrit, l'action des *appareils viscéraux locaux*, nous voyons que la commande de toutes les cellules composant la vie végétative est assurée par :

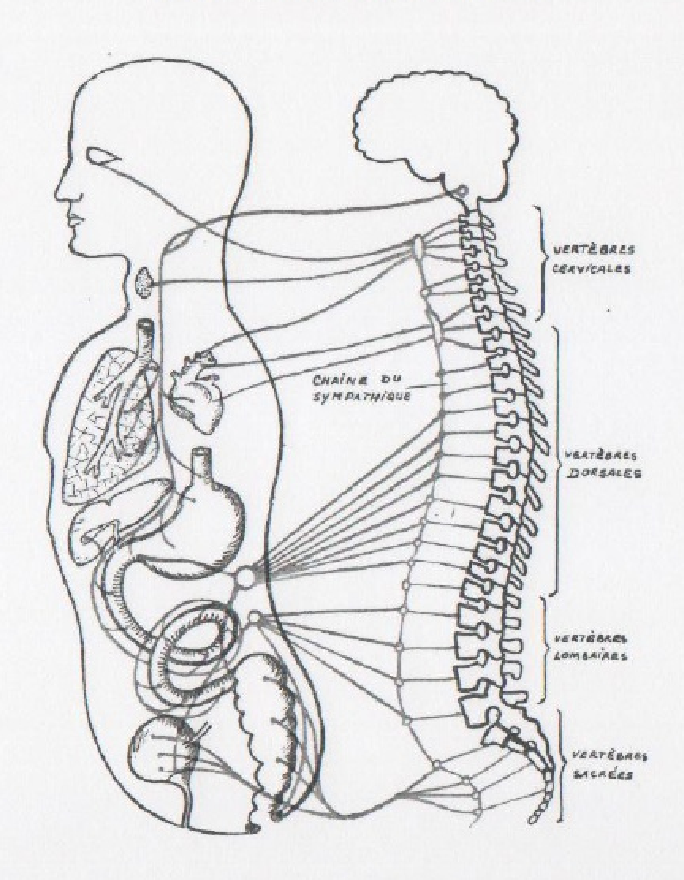
1° Les appareils viscéraux locaux.

2° Le Grand Sympathique.

3° Les glandes à sécrétion interne.

Les actions de Kuatsu (percussions, massages, pressions...) déclanchent une excitation qui se transforme en forces motrices, produisant la dilation, la contraction, l'accélération, le ralentissement, voire l'arrêt des fonctions de tel ou tel organe.

VOIES DES REFLEXES



TECHNIQUE GÉNÉRALE D'APPLICATION

1° Déplacement du sujet :

Quand on se trouve en présence d'un sujet en état de mort apparente, ne le déplacer que le moins possible, et avec précaution.

2° Examen :

Examiner au moyen des méthodes décrites s'il peut être ranimé...

3° Mise en position :

S'il peut être ranimé, le placer sans brusquerie dans la position requise pour pratiquer le Kuatsu classique dont on a la plus grande habitude, à défaut de celui qui correspond au cas particulier à traiter si l'on n'en est pas sûr...

4° Votre respiration :

Expirer à fond et prendre une large et lente inspiration...

5° Katsu :

Appliquer le Kuatsu qui convient, ou le Kuatsu classique le mieux connu... Après quatre ou cinq tentatives sérieuses restées sans effet, il est préférable de ne pas

insister et de s'adresser à quelqu'un de plus compétent... Si vos manœuvres sont couronnées de succès et que le sujet reprenne connaissance...

6° RESPIRATION DU SUJET :

Dans tous les cas le faire respirer profondément, inspirations et expirations forcées et rythmées sur votre propre respiration [1], pendant ces respirations le sujet doit rester assis...

7° MARCHE LENTE :

Dans tous les cas, quand le rythme normal est bien rétabli, aider le patient à se relever et à se promener doucement quelques instants ; ces précautions sont importantes, les négliger serait exposer le sujet soit à perdre à nouveau connaissance, soit à se remettre plus lentement et à conserver pendant un temps plus ou moins long une sensation d'angoisse ou de vertige.

Remarque : Quel que soit le Kuatsu employé se souvenir qu'il convient de graduer son effort et de ne recourir à la méthode la plus énergique que si les précédentes *tentées consciencieusement*, sont restées sans résultat. Parfois, si le cas n'est pas très grave, la première méthode d'un Kuatsu classique peut parfaitement suffire, alors que la dernière méthode de ce même procédé employée immédiatement pourrait entraîner de fâcheux résultats.

[1] Une certaine émotion de l'exécutant pouvant se manifester dans les débuts, le rythme respiratoire pourrait se trouver accéléré et être trop rapide pour se baser sur lui; c'est pourquoi le mieux est de compter :
3 secondes pour l'expiration, 3 secondes pour l'inspiration.

DÉTAILS SECRETS ET RECOMMANDATIONS

Ces détails sur la façon exacte de pratiquer les Kuatsu ont été, pour des raisons « diverses » tenus longtemps secrets.

a) *la bouche* : pendant l'exécution d'un Kuatsu, à l'instant de l'action il faut veiller à garder la bouche fermée, et le menton baissé. Ces deux précautions sont destinées à aider la concentration et la force de l'action. La bouche fermée maintient l'air dans les poumons, le menton baissé redresse la colonne vertébrale et par là assure une *libre circulation de l'énergie*.

b) *tanden* : veiller à la plénitude consciente du *tanden* qui lie tout le corps.

c) *les mains* : à la fois fermes et souples, la force dans les mains au bout des doigts, pour déplacer le sujet ; ensuite pendant l'exécution du Kuatsu, les bras souples, toute la force à l'endroit de la main qui agit, ailleurs rien (scalpel du chirurgien pendant l'acte opératoire, le marteau du statuaire...).

d) *le corps :* en déconcentration, force dans le *tanden*.

e) *les jambes* : genoux légèrement fléchis, toute raideur est à proscrire.

f) *les percussions* : coups rapides, précis, rebondissant, destinés à faire vibrer, jamais de coups appuyés, ils arrêtent les vibrations ; chaque coup doit être porté en décontraction, nettement séparé du précédent et du suivant.

g) *l'esprit* : doit être tendu et concentré comme si l'on voulait par le seul effort mental insuffler sa propre énergie dans le corps du sujet.

h) *le Kiaï* : toujours assez bref, l'essentiel est dans sa résonance et son intensité. Il est *toujours soudain, précédé d'une inspiration profonde,* et *coïncide exactement avec l'action principale du Kuatsu* qu'il accompagne (voir au chapitre traitant du Kiaï, la technique d'application). Poussé avec un Kuatsu, le Kiaï communique à celui-ci plus d'efficacité.

i) *la respiration* : avant l'action vider sa poitrine par une expiration lente et complète, prendre une profonde inspiration. Ceci favorise la concentration d'esprit et d'action.

NOTE

Pour chaque point envisagé, nous donnerons plusieurs méthodes de *Kuatsu,* qui sont bien souvent une graduation d'intensité, la dernière étant la plus énergique, et parfois une synthèse des précédentes.

La progression dans l'intensité de l'action ne réside pas seulement dans les différences des techniques utilisées, mais aussi dans le mode d'application de chacune d'elles.

On peut, par exemple, agir sur une vertèbre de plus en plus énergiquement par : pressions... par massages... par percussions légères... percussions avec le talon de la main..., avec la deuxième articulation du médius dépassant le poing fermé..., avec l'os du coude... la pointe du genou..., avec le talon enfin.

C'est une question de dosage et d'entraînement.

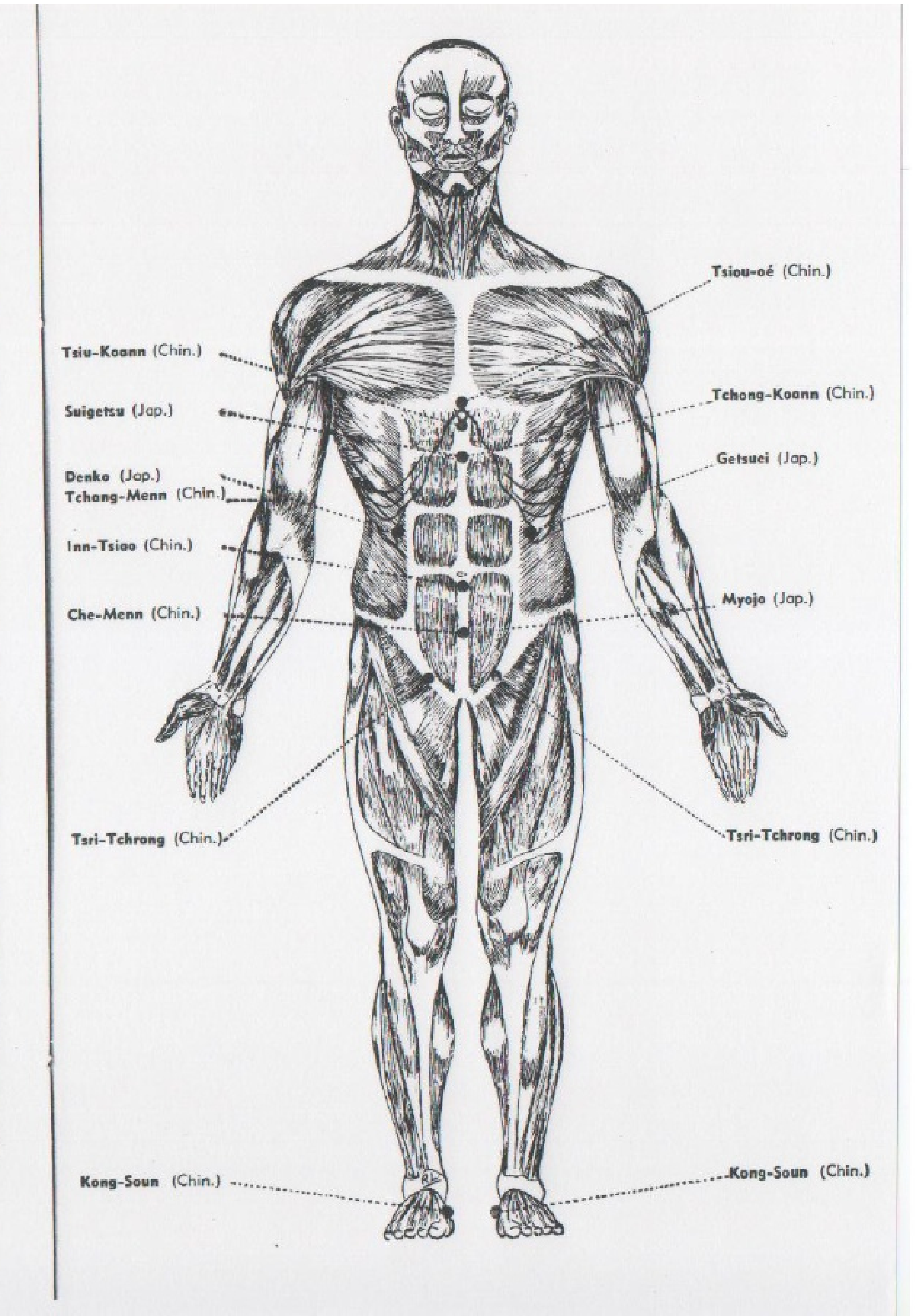
Nous donnerons la description des principaux *Kuatsu* sur les points les plus importants. Ici comme en Judo, ce n'est pas l'énumération d'un grand nombre de techniques plus ou moins pratiques, qui a de la valeur, mais plutôt, la connaissance sérieuse de quelques techniques de base, et l'habitude de les exécuter parfaitement qui donne à l'action, au moment voulu, la maîtrise, la raptdité et l'efficacité souhaitables.

Pour chaque méthode décrite sera donné dans l'ordre :

Le nom du Kuatsu.
Le point intéressé.
Les cas d'application.
La position du sujet.
Celle de l'exécutant.
La description du Kuatsu *proprement dit.*
La respiration.
La marche lente.
Les détails particuliers.

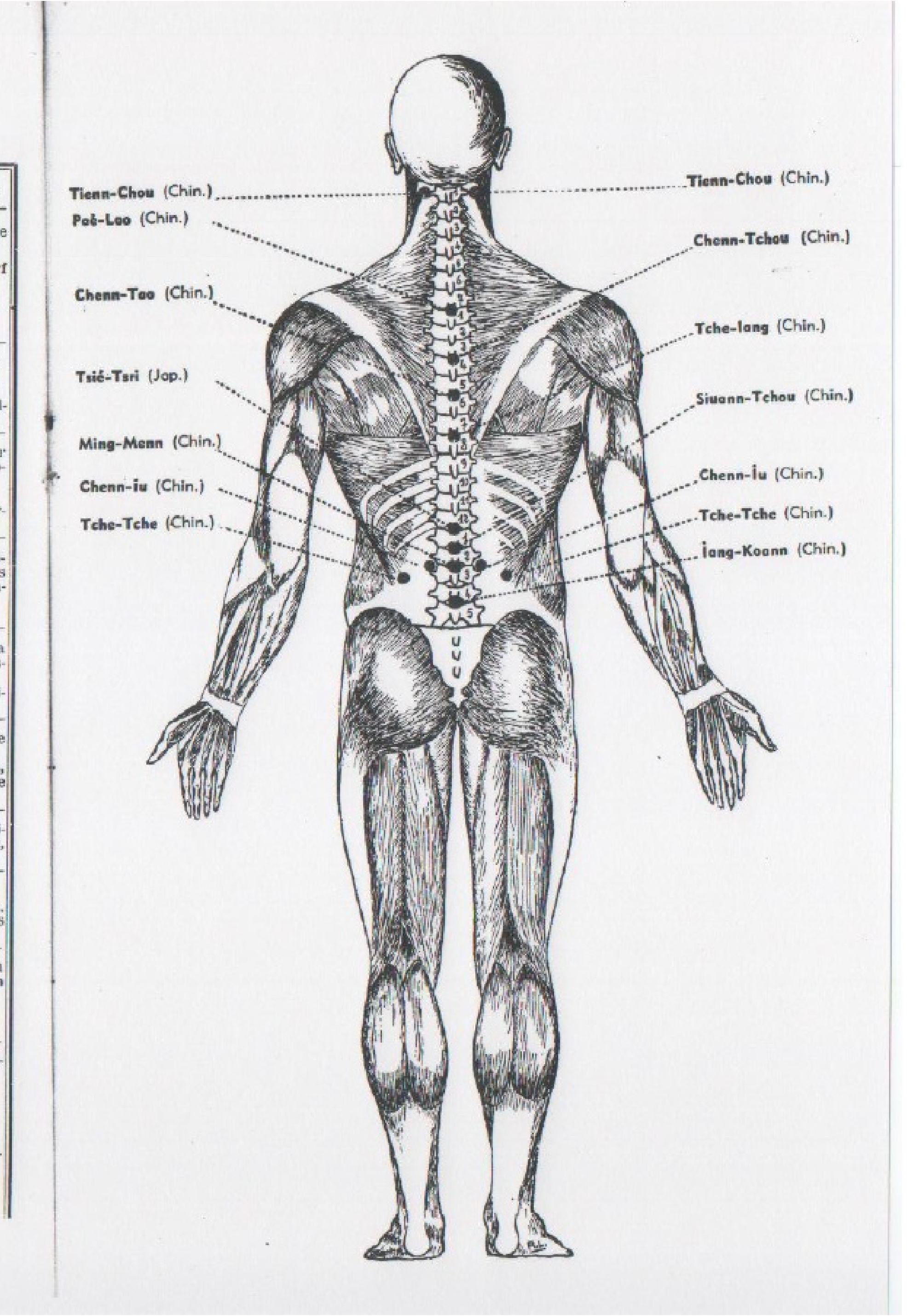
LES POINTS DE KUATSU (face)

NOM CHINOIS OU JAPONAIS	LOCALISATION ANATOMIQUE	KUATSU PAR :	EFFETS DÉTERMINÉS SUR :
Tsiou-oé (Chin.) « Source des centres vitaux »	sur l'extrémité inférieure du sternum à 2 cm. de la pointe.	percussions massages	stimule : aorte, cœur, poumons.
Tsiu-Kcann (Chin.) « Héraut du cœur »	sur l'extrémité inférieure du sternum, à la pointe.	percussions massages	stimule le cœur.
Tchong-Koann (Chin.) « centre de l'énergie » **Suigetsu** (jap.) (plexus solaire)	plexus solaire.	massages	stimule l'énergie, cœur, poumons.
Tchang-Menn (Chin.) **Denko** (Jap.)	au niveau de la pointe libre de la 11me cote, côté droit.	percussions massages	foie, vésicule biliaire.
Getsuei (Jap.)	Au niveau de la pointe libre de la 11me côte, côté gauche.	percussions massages	rate.
Inn-Tsiao (Chin.) « Héraut du réchauffeur inférieur » (vaisseaux de conception)	juste au-dessous du nombril.	massages	stimule l'énergie, poumons, cœur, aorte abdominale.
Che-Menn (Chin.) « Héraut des 3 réchauffeurs » **Myojo** (Jap.)	7 cm. au-dessous du nombril.	massages	cœur, poumons, aorte abdominale.
Tsri-Tchrong (Chin.)	bas-ventre, de part et d'autre du pubis.	percussions massages	organes génitaux et artère fémorale.
Kong-Soun (Chin.)	face interne de chaque pied à mi-distance du malléole interne et de l'articulation métatarsophalangienne du gros orteil.	percussions	rate, pancréas, provoque un afflux de globules rouges.



LES POINTS DE KUATSU (dos)

NOM CHINOIS OU JAPONAIS	LOCALISATION ANATOMIQUE	KUATSU PAR :	EFFETS DÉTERMINÉS SUR :
Tienn-Chou (Chin.)	à la partie postéro latérale du crâne, sous l'occiput, de part et d'autre des apophyses transverses de la 1re vertèbre cervicale.	massages	action sur le bulbe rachidien. point tonique du nerf parasympathique.
Paé-Lao (Chin.)	entre la 7me vertèbre cervicale et la 1re vertèbre dorsale.	percussions	Stimulant général : **Contraction** : cœur, aorte, péricarde. **Dilatation** : artère pulmonaire.
Chenn-Tchou (Chin.)	entre la 3me et la 4me vertèbre dorsale.	percussions	action principale sur le splanchnique pulmonaire, **dilate les poumons, diminue la pression artérielle.**
Chenn-Tao (Chin.)	entre la 5me et la 6me vertèbre dorsale.	percussions	**élève la tension artérielle** par action sur les capsules surrénales entraînant un afflux d'adrénaline.
Tche-Iang (Chin.)	entre la 7me et la 8me vertèbre dorsale.	percussions	agit sur le **foie**, la **rate**, le pancréas, l'estomac, l'intestin, **vide la vésicule biliaire**.
Tsié-Tsri (Jap.)	entre la 12me vertèbre dorsale et la 1re vertèbre lombaire.	percussions	dilate et stimule le cœur. agit sur les **reins, l'aorte, le péritoine, le cerveau...**
Siuann-Tchou (Chin.)	entre la 1re et la 2me vertèbre lombaire.	percussions	**cerveau, aorte, péritoine**, vessie, prostate, **organes génitaux.**
Ming-Menn (Chin.)	entre la 2me et la 3me vertèbre lombaire.	percussions	Tonique général : agit sur le **cerveau**, les **organes génitaux**, les **reins.**
Chenn-Iu (Chin.)	entre la 2me et la 3me vertèbre lombaire de part et d'autre de la colonne vertébrale.	massages profonds	agit sur les **reins**, la **vessie, élève la tension artérielle.**
Tche-Tche (Chin.)	de part et d'autre des apophyses transverses de la 3me vertèbre lombaire à 6 cm. environ de celles-ci.	massages profonds	correspondances nerveuses, **reins, vessie**.
Iang-Koann (Chin.)	entre la 4me et la 5me vertèbre lombaire.	percussions	**organes génitaux...**



METHODE POUR EXAMINER UN SUJET SANS RISQUE

Avant d'examiner de près un individu en état de mort apparente il convient de prendre quelques précautions Un manque de précaution, en pareil cas, peut avoir des conséquences sérieuses, notamment sur un champ de bataille si l'on examine un ennemi.

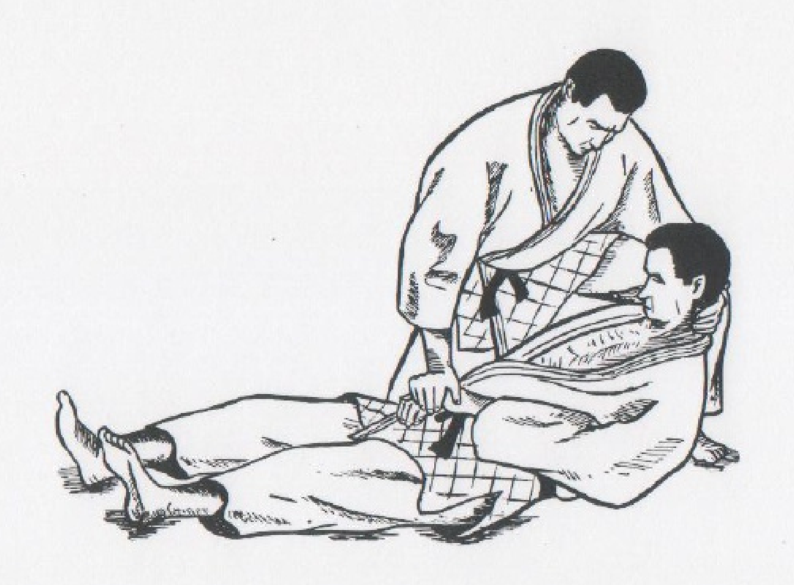
La meilleure approche est une approche latérale à hauteur des épaules, en venant de la tête.

Il faut approcher non pas debout mais baissé, genou droit au sol, genou gauche levé si l'on approche par son côté droit (figure).

La main gauche passée derrière son cou lui soulève la tête et le buste, la main droite *appuie* sur ses deux mains qui croisées l'une sur l'autre ont été auparavant placées sur son bas-ventre.

Dans cette position s'il n'est pas réellement évanoui vous serez averti du moindre mouvement avant qu'il le tente. En effet pour se dégager ou seulement bouger il devrait nécessairement contracter le ventre.

On pourra alors l'examiner tout à loisir.



LES SEI-KUATSU

Les *Seï-Kuatsu* ou *Kuatsu vrai* sont l'un des plus importants groupes; ils ont très vraisemblablement été appelés ainsi parce qu'ils s'adressent, pour stimuler la réanimation, au *grand sympathique* ou *sympathique vrai*, le segment thoracique du sympathique.

7me VERTEBRE CERVICALE

1re METHODE :

INDICATIONS : Syncope provoquée par un coup violent sur le ventre, le flanc, l'estomac, étranglement vigoureux, insolation, asphyxie.

POSITION DU SUJET : L'allonger doucement la face contre terre, les bras étendus latéralement, défaire tout ce qui pourrait le serrer ou gêner sa respiration (col, ceinture).

VOTRE POSITION : Sur son côté gauche, le genou droit au sol, le gauche levé, la main gauche sur son épaule gauche pour le maintenir, la main droite à plat sur sa colonne vertébrale, l'extrémité des doigts à hauteur de la 7me vertèbre cervicale (celle qui est proéminente à peu près à hauteur de la ligne des épaules), le bras et l'avant-bras pliés, l'épaule avancée par rapport au coude.



KUATSU : Pliant les doigts et avançant la base de la main, percuter avec celle-ci l'apophyse épineuse de la 7me vertèbre cervicale en remontant, le coup doit être porté avec toute la force de l'avant-bras, puis ramener la main dans la position initiale et recommencer avec « la régularité du menuisier maniant son rabot ». Le coude à chaque percussion se rabaisse.

L'élan du coup n'est pas supérieur à la longueur de la main, ce qui est suffisant; les coups sont bien détachés les uns des autres à la cadence d'un par seconde.



RESPIRATION : Dès qu'il a repris connaissance, asseoir le sujet, les jambes étendues devant lui et passant derrière son dos, lui faire effectuer de large circonductions des bras d'avant en arrière et de bas en haut pour l'obliger à respirer profondément ; régler les mouvements sur votre propre respiration large et profonde.

5 à 6 respirations *minimum* sont recommandées.

Le rythme normal bien rétabli, l'aider à se relever et à se promener doucement quelques minutes. Respirations et promenades sont nécessaires pour rétablir parfaitement la circulation et la respiration. Lorsqu'on le néglige, il arrive parfois que le sujet retombe en syncope.

7me VERTEBRE CERVICALE

2me MÉTHODE :

Mêmes indications mais cas plus sérieux, nécessitant un traitement plus énergique.

SA POSITION : Assis, les jambes étendues devant lui, les bras ramenés devant la poitrine, les mains entre ses jambes, la tête inclinée en avant...



VOTRE POSITION : Derrière lui, à sa gauche, genou droit au sol, gauche levé, la main gauche posée à plat sur sa poitrine le soutient...

KUATSU : Avec le talon de la main droite relevée frapper vivement en remontant l'apophyse épineuse de la 7me vertèbre cervicale, de la même façon que dans la première méthode, mais dans celle-ci la position du patient la rend plus apparente. « Frapper sérieusement d'une façon bien rythmée ».

Si ces percussions sont insuffisantes, agir avec la deuxième articulation du médius droit, dépassant d'un centimètre et demi à deux centimètres le poing fermé.



Frapper toujours en remontant, des coups nets, brefs, pour faire vibrer, le recul pour frapper ne doit pas dépasser une quinzaine de centimètres.

Si ces deux manœuvres échouent, saisir le patient par derrière, sous les aisselles, puis placer le genou droit par exemple, la jambe pliée, contre son dos à environ une main au-dessous de la 7me vertèbre cervicale et frapper vivement et énergiquement sur ce point, en remontant.



Les coups sont donnés avec la pointe du genou ; ils doivent imprimer une vibration à toute la poitrine du sujet.

Trois à cinq coups suffisent généralement.

RESPIRATIONS : Dans tous les cas, dès qu'il a repris ses esprits, comme à la première méthode, et dans tous les Kuatsu, lui faire exécuter les respirations déjà décrites.

L'aider ensuite à se relever et à se promener lentement jusqu'à complet rétablissement.

URA-KUATSU

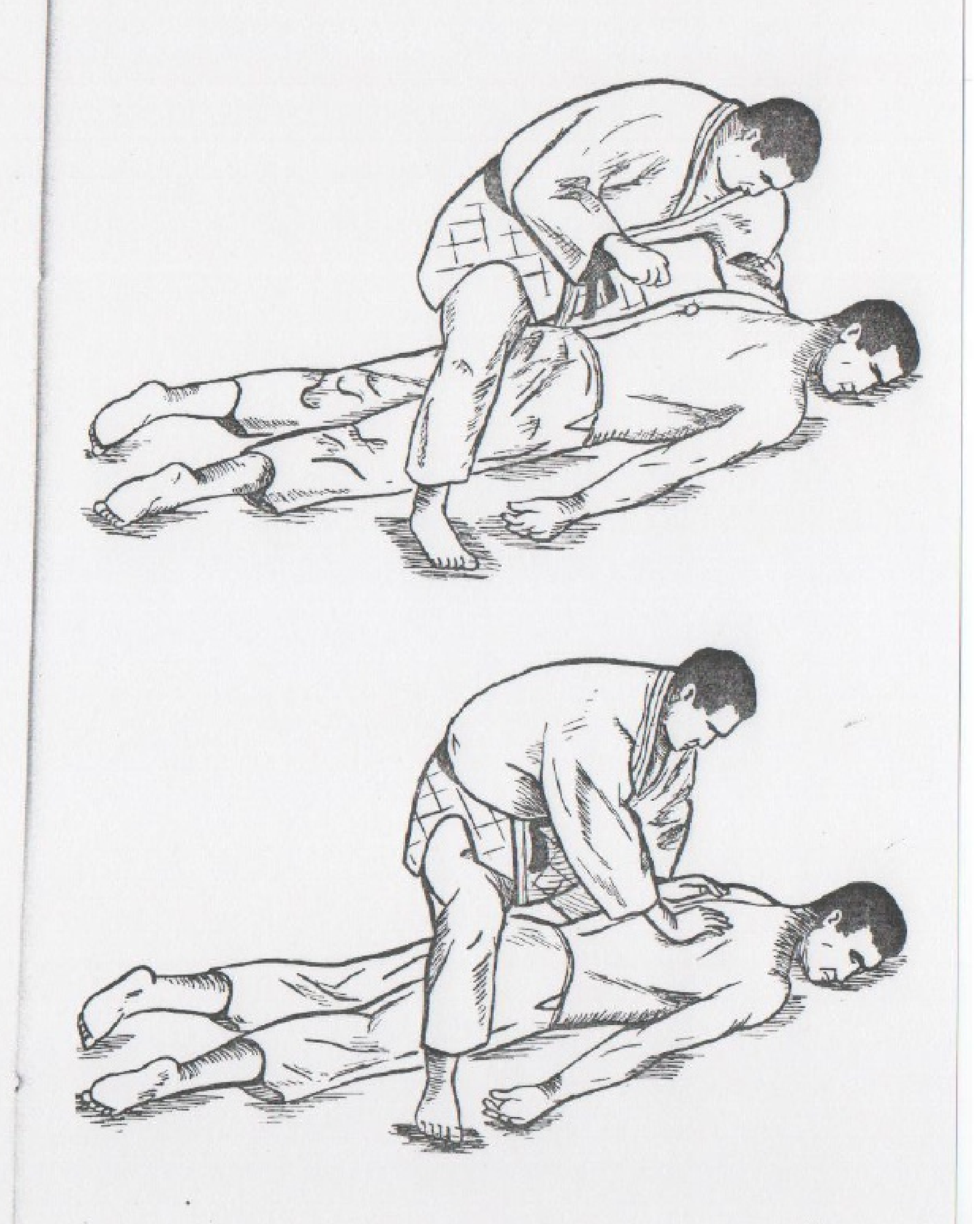
Ce Kuatsu est ainsi appelé, pour le différencier du précédent, mais en réalité il s'agit d'un *Sei-Kuatsu*. Il nous servira de modèle type pour tous les *Kuatsu* dont l'application nécessite que le sujet soit retourné, allongé sur le ventre.

INDICATIONS : Dans la grande majorité des cas le sujet évanoui est décontracté. Cependant il peut parfois arriver que la syncope apparaisse dans un état de contraction du corps, état qui persiste quand elle est survenue. Cet exemple se trouve notamment à la suite d'un étranglement mal fait, trop brutal ou incomplet, qui détermine une crise nerveuse de contraction générale. Il est alors à peu près impossible de déplacer le sujet et surtout de l'asseoir pour exécuter les méthodes précédentes de *Sei-Kuatsu*. Le *Ura-Kuatsu* est alors tout indiqué.

SA POSITION : Allongé sur le ventre, les jambes étendues et rapprochées, les bras le long du corps, la tête tournée sur sa droite...

VOTRE POSITION : Se placer à cheval sur lui, un genou levé, sans le toucher, à hauteur de ses cuisses...

KUATSU : Du talon de la main relevée ou de la deuxième articulation du médius dépassant le poing fermé donner un ou deux bons coups en remontant sur l'apophyse épineuse de la 5me vertèbre dorsale. La décontraction est immédiate. Masser alors des deux mains à plat,



épousant bien la forme des muscles, et posées de part et d'autre du point que l'on vient de percuter. Masser en remontant jusqu'à une dizaine de centimètres au-dessus, et autant au-dessous. On descend en appuyant seulement les doigts, on remonte appuyant surtout les paumes ; une dizaine de massages sont nécessaires. Alors, immobilisant les mains à hauteur de la 5[me] vertèbre dorsale, ce qui correspond à peu près à la hauteur des seins, *sans frapper*, les mains à plat sur son dos, appuyer brusquement de tout votre poids (en expirant) sur la paume des mains, bras et avant-bras raidis. Deux ou trois pesées brusques et énergiques réglées sur votre propre respiration suffiront généralement à le ranimer.

Si cette méthode ne suffisait pas on pourrait alors exécuter les précédents procédés de *Sei-Kuatsu* classique.

1[re] VERTEBRE LOMBAIRE

Considéré par certains auteurs comme le *Kuatsu* le plus important de la méthode Kano.

INDICATIONS : « Utilisé dans tous les cas de mort apparente, quelle qu'en soit la cause, plus particulièrement chez les noyés. »

POSITION DU SUJET : Allongé sur le ventre, les jambes étendues et rapprochées, les bras le long du corps, la tête tournée vers sa droite...

VOTRE POSITION : Se placer à cheval sur lui, à hauteur des cuisses, sans le toucher.



KUATSU : Percuter fortement la *1re vertèbre lombaire* avec le talon de la main relevée, ou si nécessaire avec la deuxième articulation du médius dépassant le poing fermé. Un ou deux coups énergiques, frappés en remontant doivent suffire.

Si ces deux techniques devaient échouer, asseoir le sujet, les jambes étendues devant lui, les bras ramenés entre ses jambes, la tête inclinée en avant ; le saisir par derrière sous les bras, croiser les mains devant sa poitrine et le soulever du sol, puis frapper le point indiqué, avec la pointe du genou, toujours en remontant. Un ou deux coups doivent suffire.

Dès qu'il a repris connaissance, l'asseoir et comme dans les méthodes précédentes le faire respirer, puis l'aider à se relever et à se promener doucement jusqu'à complet rétablissement.



SEI-KUATSU

Cette forme de Sei-Kuatsu est la forme classique dont l'utilisation est étendue à la plupart des syncopes pouvant survenir au cours de l'entraînement Judo (étranglements, coups sur le flanc, l'estomac, douleur vive, émotion, faiblesse...)

Sa technique est simple, son efficacité grande ; c'est le Kua-Tsu classique par excellence.

1re MÉTHODE :

A employer dans les cas ne présentant pas un caractère de gravité marqué, ou quand l'accidenté est sur le point de s'évanouir.

SA POSITION : Asseoir le sujet sans la moindre brusquerie, les jambes étendues devant lui, les bras ramenés devant la poitrine, les mains entre ses jambes, la tête inclinée en avant...

VOTRE POSITION : Derrière lui, sur sa gauche, le genou gauche au sol, le droit levé, placer la main gauche à plat sur son estomac, le pouce dirigé vers le haut, le bras passé par dessus son bras gauche ; la main est dans le creux de l'estomac, nettement sous les côtes...

KUA-TSU : Avec le talon de la main droite relevé (ou avec la seconde articulation du médius droit, le poing fermé de façon à ce que cette articulation dépasse d'un centimètre et demi à deux centimètres) percuter l'apo-

physe épineuse de *la 6me vertèbre dorsale, en remontant vers la 5me*. (point chinois Chenn-tao)

Un ou deux coups, nets, brefs, rapides, non appuyés, comme pour faire vibrer ; les coups doivent être donnés avec la seule force de l'avant-bras ; la paume de la main doit limiter son recul, pour l'élan, à une quinzaine de centimètres.



Si ces percussions sont sans effet, *recommencer, et, dans le même instant* : remonter de la paume de la main gauche le diaphragme du patient, d'une pression ferme. Votre main, qui servait à soutenir son corps en avant, était en contact, elle doit y rester et *partir en contact* pour exercer sa pression. Pour cela elle s'enfonce fermement vers le haut, *comme pour lui remonter le diaphragme sous les côtes*, puis tout en gardant le contact,

elle relâche *aussitôt* sa pression, pour recommencer son action à chaque percussion de votre main droite.

RESPIRATIONS : De toute façon, dans l'un ou l'autre cas, dès qu'il reprend connaissance, veiller à le faire respirer profondément.

Pour cela, *le laisser assis*, dans la position initiale, et lui faire faire de larges circonductions des bras, de bas en haut et d'avant en arrière, régler le mouvement sur votre propre respiration, large et profonde, la remontée des bras correspondant à l'inspiration, la descente à l'expiration.

Cinq à six respirations minimum sont nécessaires.

Le rythme normal rétabli, *dans tous les cas, l'aider à se relever et à se promener doucement quelques minutes* en respirant profondément.

POINTS IMPORTANTS : Il est essentiel de veiller à la coordination de l'action des deux mains : percussion et pression.

Concentrer la force dans le tanden.

Veiller à ce qu'il n'ait pas la langue prise entre les dents.

Frapper toujours en décontraction, d'un mouvement vif et bref.

SEI-KUATSU

FORME CLASSIQUE

2me METHODE :

La première s'avère insuffisante...

SA POSITION : Identique à la précédente...

VOTRE POSITION : Debout derrière lui, penché en avant, les deux mains passant par dessus ses épaules



vont s'appuyer bien à plat sur sa poitrine, paumes dirigées vers les côtés, pouces écartés, extrémité des doigts réunies à hauteur du plexus solaire...

KUA-TSU : Tandis que les deux mains bien appuyées, remontent vers ses épaules d'un mouvement puissant et assez rapide, synchronisé avec votre propre *inspiration forcée*, pour lui faire ouvrir largement la poitrine...

Frapper avec le genou replié sur la 6me *vertèbre dorsale en remontant vers la* 5me. Un coup rapide, net, ferme, mais sans brutalité. *Le coup doit coïncider avec le début de l'action des mains vers le haut...*

Les mains vont jusqu'au bout de leur course, arrivent aux épaules du patient, puis accomplissent le même trajet en sens inverse.

A l'instant où elles redescendent, d'un mouvement puissant et assez rapide, synchronisé avec votre propre *expiration forcée*, frapper, dans les mêmes conditions que précédemment, un deuxième coup de genou (généralement deux à six coups doivent suffire).

Le but de ces manœuvres combinées est de stimuler la reprise de la respiration tout en excitant le plexus cardiaque et la tension artérielle.

DES QU'IL A REPRIS CONNAISSANCE : Arrêter aussitôt les coups de genou mais *continuer les respirations forcées* (cinq à six au moins), sur un rythme plus lent et plus ample toujours synchronisé avec votre propre respiration, profonde, mais non rapide.

ENSUITE : L'aider à se relever et à se *promener doucement* quelques minutes.

Points importants : Le recul du genou pour la percussion ne doit pas dépasser une quinzaine de centimètres.

LANGUE : Veiller à ce qu'il n'est pas la langue entre les dents.

COUP : Ferme, rapide, destiné à faire vibrer, donc rebondissant, doit être frappé en décontraction, d'un mouvement vif.

FORCE : Toute la force concentrée dans le tanden.

BOUCHE : A moins que l'on veuille accompagner le Kuatsu d'un Kiaï, veiller à garder la bouche fermée au moment de la percussion.

SEI-KUATSU

FORME CLASSIQUE

3me METHODE :

A n'employer qu'à bon escient et après avoir sérieusement tenté les deux précédentes, sans succès.

SA POSITION : Identique aux précédentes...

VOTRE POSITION : Derrière lui, debout, sans le toucher, à la distance d'un pas.

Un assistant est nécessaire.

POSITION DE L'ASSISTANT : Entre les jambes du patient, genou droit au sol, genou gauche levé, la jambe passant par dessus la jambe droite du patient, sans le toucher, pied au sol.

Main gauche à son épaule droite pour le maintenir et l'empêcher de tomber en avant.

Main droite pouce écarté, dirigé vers le haut, la paume de la main en contact avec le creux de l'estomac du patient, le coude baissé.

KUA-TSU : Frappez avec le talon d'un de vos pieds la 6me vertèbre dorsale en remontant vers la 5me, et, si vous y êtes suffisamment entraîné et capable de le produire spontanément, poussez un Kiaï en même temps...

A l'instant de la percussion votre assistant enfonce la paume de sa main droite vers le haut, comme pour lui faire remonter le diaphragme sous les côtes. La pression de la main est en tous points semblable à celle décrite dans la première méthode.

Continuer les percussions et les pressions simultanées jusqu'à réanimation.



DES LA REPRISE DE CONNAISSANCE : Respirations profondes par rotation des bras comme dans la première méthode.

LE RYTHME NORMAL RETABLI : l'aider à se relever et à se *promener doucement quelques minutes.*

SEI-KUATSU

TECHNIQUE POUR FEMMES

L'une quelconque des trois méthodes précédentes qui sont parfaitement applicables aux femmes, ne peut cependant s'exécuter sans avoir pris la précaution de masser consciencieusement la région située sous les seins, du milieu de la poitrine vers les aisselles.

La seule différence de technique consiste donc à passer les bras sous les bras de la patiente, étant placé derrière elle, puis les mains épousant bien la poitrine, les doigts réunis en son milieu, au dessus du plexus solaire, les pouces écartés, bien masser en revenant en arrière et vers le haut, comme pour remonter sous les bras, en inspiration forcée correspondant à votre propre inspiration ; les mains redescendent ensuite faisant le même chemin en sens inverse pour une expiration forcée correspondant à votre propre expiration.

Une dizaine de ces massages respiratoires sont nécessaires avant de pratiquer une des trois méthodes décrites plus haut.

L'action doit être puissante et assez rapide.

KUATSU

CAS PARTICULIERS:

TRAUMATISMES AUX TESTICULES

TRAUMATISMES AU CŒUR

TRAUMATISMES AU CERVEAU

TRAUMATISMES AUX TESTICULES

Avant de tenter utilement une des méthodes que nous allons décrire, il convient, au préalable, de s'assurer que les testicules sont à leur place, et non pas remontés dans les aines, comme cela peut arriver après un coup sérieux sur ces parties.

S'ILS SONT REMONTÉS :

Les ramener en place par les moyens suivants :

1° SI LE SUJET N'EST PAS EVANOUI, mais seulement défaillant, le soutenir et l'aider à sauter sur place, sur les talons, les jambes tendues. Généralement tout rentre ainsi dans l'ordre.

2° IL NE PEUT SE TENIR DEBOUT, la douleur est trop vive : l'asseoir, les jambes étendues devant lui, et derrière son dos, les bras passés sous ses aisselles, le soulever d'une vingtaine de centimètres, et le laisser retomber brusquement sur le sol de tout son poids, sans cependant le lâcher. Une dizaine de chocs doivent suffire.

Contrôler le résultat tous les deux ou trois coups, et dès que les testicules ont repris leur place, l'aider à se relever et à faire quelques pas.



3° *SA POSITION* : même que la précédente...

VOTRE POSITION : derrière lui, mais les mains sur ses épaules pour le maintenir...

KUATSU : frapper du pied nu (bol du pied) sans brutalité la 3me vertèbre lombaire (bas du dos, à une quinzaine de centimètres du sol).

Recul du pied pour frapper : 15 centimètres environ, frapper la jambe en décontraction, genou plié.



Contrôler le résultat comme précédemment, dès que les testicules ont repris leur place, l'aider à se relever et à faire quelques pas.

La 2me et la 3me méthode peuvent être alternées.

SASOI-KUATSU

(sasoi : faire venir)

4me METHODE :

Ce Kuatsu n'est pas uniquement destiné aux traumatismes testiculaires. Dans bien d'autres cas de syncope, il s'avère très efficace.

SA POSITION : assis, la tête penchée en avant, les jambes étendues devant lui...

VOTRE POSITION : sur son côté droit, le genou gauche levé et placé derrière lui pour le soutenir,



l'autre dans la position qui vous sera la plus commode. Le bras gauche passé sous son aisselle droite, lui entoure le cou, la main droite qui agira, creusée en forme de coupe, doigts réunis, pouce largement écarté.

KUATSU : De cette main bien appliquée sur son ventre à hauteur du nombril, faire en redescendant le long de son aine gauche, de légers massages (6 à 7) puis remonter fermement vers le diaphragme en expirant... recommencer... continuer jusqu'à ce qu'il reprenne connaissance.

Notre propre inspiration correspond au temps de relâchement, puis expiration au temps de la remontée de la main; il faut bien synchroniser mouvement et respiration profonde. La cadence du mouvement de remontée doit être d'un environ toutes les trois secondes.

La poussée doit être ferme mais sans brutalité ni précipitation.

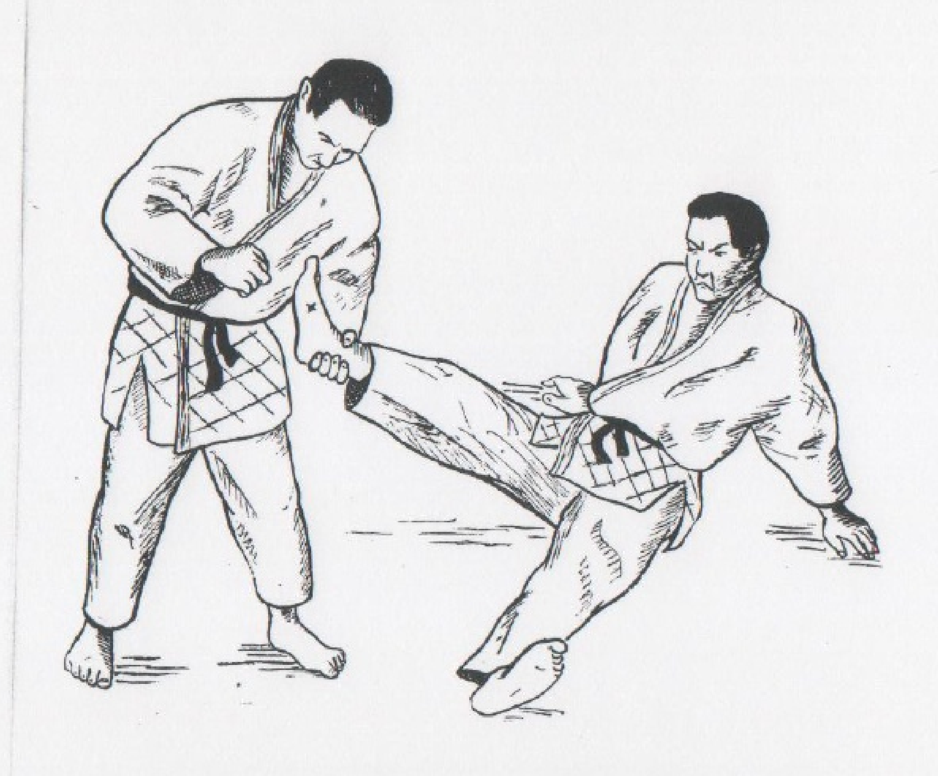
5me METHODE, IL EST EVANOUI :

SA POSITION : couché sur le dos, les bras en croix, maintenu aux épaules par un aide... (facultatif).

VOTRE POSITION : debout à ses pieds. .

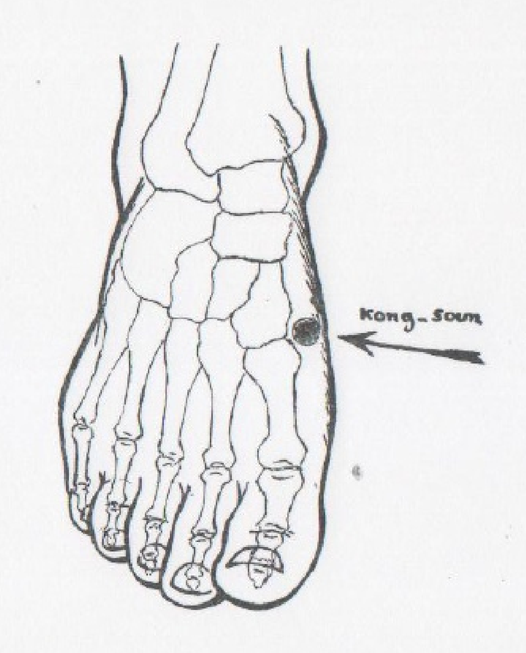
KUATSU : se baisser et saisir un de ses pieds par la cheville, puis restant baissé exercer sur sa jambe une vigoureuse traction en restant près du sol... Ensuite,

sur son pied, dont une main tient le talon, frapper avec la deuxième phalange du médius dépassant le poing fermé de l'autre main, en un point situé à mi-distance du malléole interne et de l'articulation mé-



tatarso-phalangienne du gros orteil (point chinois Kong-soun), frapper un à trois coups secs et énergiques (recul pour le coup : 20 à 25 cm.), il reprendra connaissance presque instantanément.

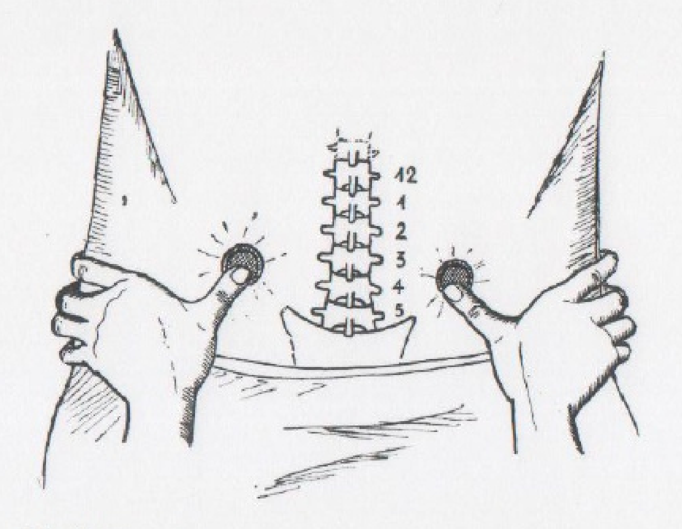
Ce procédé peut aussi être employé dans les cinq précédentes méthodes pour faire cesser la douleur qui persiste parfois un certain temps après la réanimation.



6° SI LA DOULEUR PERSISTE : retourner le patient, la face contre terre et exercer un massage profond des pouces en les enfonçant aux points chinois Tche-Tche (correspondances nerveuses reins, vessie), situés de part et d'autre de la 3me vertèbre lombaire, à 6 cm. environ de chaque côté de celle-ci.

La pression profonde et la rotation des pouces qui produit le massage s'exerce pour le pouce droit et le

côté droit dans le sens des aiguilles d'une montre, pour le pouce gauche et le côté gauche dans le sens contraire..



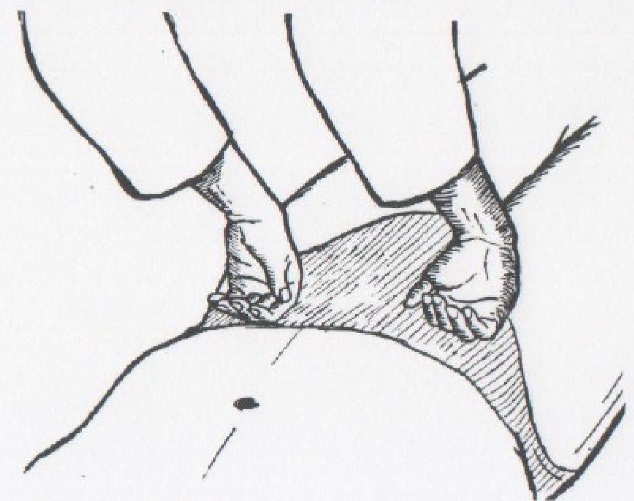
L'influence de ce massage agit directement sur la douleur qui cesse très rapidement.

7me METHODE :

Allonger à nouveau le patient sur le dos et pour dissiper les dernières irradiations douloureuses, s'il en subsiste, appuyer le bout des doigts sur les points chinois Tsri-Tchrong sur le rebord supérieur des extrémités externes du pubis, puis frapper avec la 2me articulation des doigts repliés, puis avec les articulations de base.

Ainsi donc il faut : 1° poser l'extrémité des doigts sur les points pour bien les repérer..., ensuite frapper avec la deuxième articulation des doigts repliés et faire suivre rapidement les coups portés avec les arti-

culations de base (1-2-3... 1-2-3...). C'est une question d'entraînement pour attraper le coup de poignet.



DANS TOUS LES CAS POUR TERMINER :
L'aider à se relever et à se promener doucement.

RESUME :

1° ramener les testicules à leur place...

2° s'il n'est pas évanoui, faire alors cesser la douleur...

3° il est évanoui : ramener les testicules à leur place si nécessaire, faire le Kuatsu approprié pour le ranimer, faire cesser la douleur...

4° faire complètement disparaître la douleur...

5° l'aider à se relever et à se promener doucement.

TRAUMATISMES AU CŒUR

Un choc violent ou un *Atémi* sur le cœur, peut entraîner une perturbation suffisamment sérieuse du rythme cardiaque pour provoquer une syncope, le cas est toujours grave.

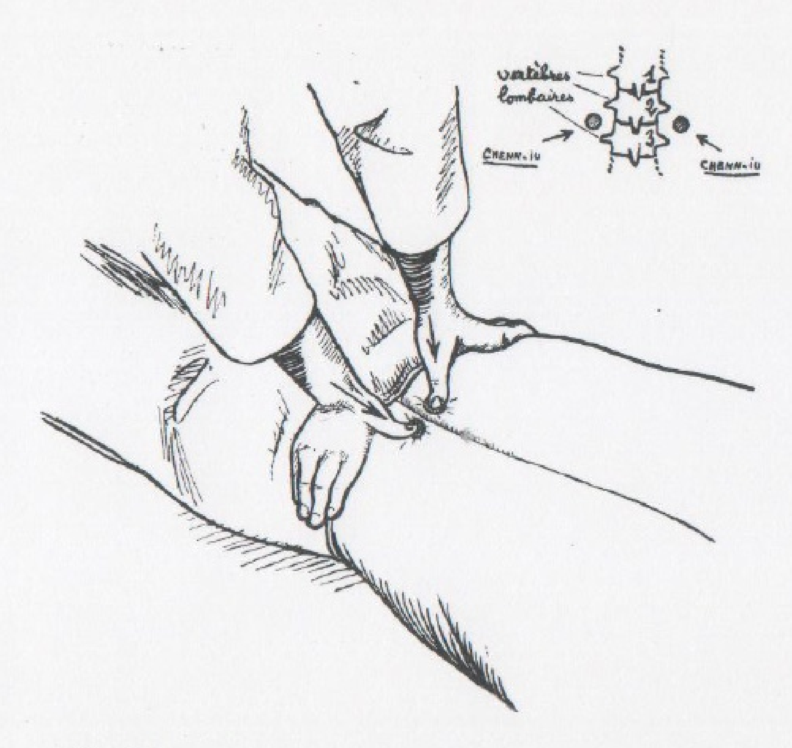
SA POSITION : Allongé face contre terre, bras étendus latéralement, tête basse...

VOTRE POSITION : Sur sa gauche, genou droit au sol, gauche levé, main gauche à son épaule pour le maintenir, main droite posée à plat sur le bas de sa colonne vertébrale, l'extrémité des doigts à hauteur de la 3me vertèbre lombaire, au point chinois *Ming-Menn*...

1er KUATSU : Avec le talon de la main, frapper en remontant sur l'apophyse épineuse de la 3me vertèbre lombaire, à la place où les doigts étaient précédemment posés... Ramener la main en arrière, dans la position



initiale, puis recommencer à frapper avec toute la force de l'avant-bras qui est projeté en avant, comme dans le maniement d'un rabot. Les coups doivent être énergiques et rythmés, nettement séparés les uns des autres... 3 à 5 coups doivent suffire.



2me KUATSU : Puis, plaçant les doigts sur les flancs du sujet, enfoncer à plusieurs reprises énergiquement les pouces aux points chinois *Chenn-Iu*, situés de part et d'autre du point *Ming-Menn*, exactement de chaque côté de la colonne vertébrale, entre les apophyses transverses des 2me et 3me vertèbres lombaires...

3me KUATSU : Si cette manœuvre reste sans résultat, percuter la 3me vertèbre lombaire avec la 2me articulation du médius dépassant le poing fermé. Le recul pour les coups qui sont donnés en remontant vers la 2me vertèbre lombaire, ne doit pas dépasser une quinzaine de centimètres... 3 à 5 coups nets, brefs et énergiques doivent suffire...

4me KUATSU : Cependant, si le patient restait encore sans réaction : l'asseoir sans geste brusque, puis, passant derrière lui, le saisir sous les bras, mains croisées sur la base de sa poitrine et, tout en le maintenant



soulevé du sol, dans une position inclinée, de façon à ce que le poids de son corps ne puisse reposer sur ses jambes... percuter avec la pointe du genou la 3[me] vertèbre lombaire.. Les coups nettement séparés et bien rythmés doivent être suffisamment énergiques pour imprimer une vibration au corps tout entier. Frapper aussi longtemps qu'il sera nécessaire.

NOTE : Les coups, toujours rythmés sur votre propre respiration et coïncidant avec l'expiration, doivent être synchronisés avec une action de vos mains et de vos avants-bras sur sa poitrine, pour stimuler sa respiration.

DANS TOUS LES CAS : Des qu'il sera revenu à lui, le faire respirer, assis, par circonduction des bras, comme nous l'avons précédemment indiqué.

La respiration normale rétablie, l'aider à se relever et à se promener doucement quelques minutes.

TRAUMATISMES AU CERVEAU

INDICATIONS :

Technique utilisée avec succès dans les cas de traumatisme du cerveau : coups sur la tête, chute violente en arrière sur la nuque, chute sur la tête, K. O. prolongé par coup au menton...

Ces accidents ne sont pas rares, mais doivent toujours être considérés comme sérieux. La syncope provoquée par un traumatisme du cerveau est un cas qui demande peut-être à lui seul plus d'attention et de précautions que la majorité des accidents ayant pour conséquence la perte de connaissance et l'état de mort apparente.

SA POSITION : Manier le sujet avec douceur, ne le déplacer et le remuer que le moins possible; s'il ne s'y trouve, l'allonger sur le dos, bras et jambes étendus naturellement, la tête légèrement plus basse que le reste du corps, cela favorise l'irrigation sanguine du cerveau.

Si le cas n'est pas trop grave, cette seule position peut suffire à lui faire reprendre connaissance. (On a veillé à ce que rien ne le serre ou le comprime : col, ceinture...)

S'il ne reprenait pas conscience de lui-même au bout de quelques instants (ne pas attendre plus de 50 à 60 secondes), tenter de le ranimer par le Kiaï; pour ceux qui le connaissent, ce procédé est ici particulièrement indiqué...

Après deux ou trois tentatives infructueuses, ne pas insister et retourner le sujet sur le ventre en accompagnant sa tête, de façon à lui éviter de balloter.

Il doit se trouver alors : Allongé sur le ventre, jambes étendues, bras étendus latéralement...

VOTRE POSITION : Sur sa gauche, genou droit au sol, gauche levé, main gauche à son épaule pour le maintenir, main droite posée à plat sur le bas de sa colonne vertébrale, l'extrémité des doigts à hauteur de la 3me vertèbre lombaire, au point chinois *Ming-Menn...*

1er KUATSU : Avec le talon de la main, frapper, en remontant sur l'apophyse épineuse de la 3me vertèbre lombaire, à la place où les doigts étaient précédemment posés... Ramener la main en arrière à la position initiale, puis recommencer à frapper avec toute la force de l'avant-bras projeté en avant, comme dans le maniement d'un rabot. 3 à 5 coups doivent suffire, ils sont énergiques, nettement séparés les uns des autres, à intervalle régulier...

2me KUATSU : Si cette manœuvre reste sans résultat, enfoncer énergiquement à plusieurs reprises les pouces aux points *Chenn-iu*, les doigts demeurent sur les flancs du sujet...

3me KUATSU : Percuter avec la seconde articulation du médius dépassant le poing fermé, le point *Ming-Menn* (3me vertèbre lombaire), en remontant; recul pour le coup; une quinzaine de centimètres; 3 à 5 coups doivent suffire...

4me KUATSU : percuter le même point avec la pointe du coude; pour cela, poser la main droite à plat sur le dos du patient, un peu plus haut que sa taille, de façon à ce que l'avant-bras appuyé, le coude soit exactement placé sur la 3me vertèbre lombaire. Pour frapper, il suffit d'imprimer à l'avant-bras un mouvement de balancier : le coude étant tout d'abord levé est brusquement abaissé pour frapper le point indiqué, tandis qu'il s'abaisse, la main se relève et le poing se ferme au moment du choc. Les coups sont énergiques : 5 à 7 coups doivent suffire... nettement séparés les uns des autres, ils correspondent à votre expiration.



DES QU'IL A REPRIS CONNAISSANCE : Dans tous les cas, l'asseoir et le faire respirer par circonduction des bras, comme nous l'avons déjà expliqué. Quand le rythme normal est bien rétabli, l'aider à se relever et à se promener doucement quelques instants; à la moindre sensation de vertige, l'asseoir à nouveau pour recommencer les respirations...

Cependant si les vertiges ou les troubles persistaient encore alors que la respiration est redevenue normale,

le laisser allongé à l'écart du bruit et de la lumière, sans pour autant cesser de le surveiller; en l'absence de toute douleur vive ou nettement localisée qui pourrait bien être l'indice d'une fracture des vertèbres cervicales ou du crâne, l'état normal ne tardera pas à revenir.

Quoi qu'il en soit, *en l'absence de toute douleur vive ou nettement localisée*, si après réanimation, le sujet continue à ressentir des troubles tels : maux de tête, bourdonnements d'oreilles, voile devant les yeux..., il existe quelques procédés de Kuatsu spécialement destinés à dégager complètement le cerveau et à stimuler un complet retour à la normale.

SA POSITION : Assis, la tête penchée en avant, les bras entre les jambes allongées devant lui...

VOTRE POSITION : Un genou au sol derrière lui, l'autre contre son dos le soutient... Placer l'extrémité des doigts des deux mains tendues comme l'indique la figure ci-dessous, perpendiculairement à ses épaules...



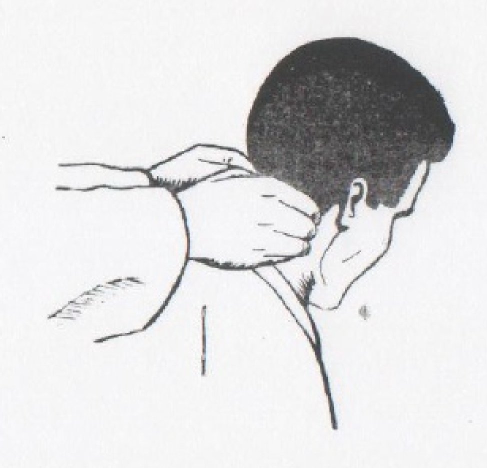
1er KUATSU : « Il faut ici quelque temps d'étude patiente pour attraper exactement le coup de poignet; les doigts se trouvent dans la position indiquée ci-dessus, incliner le dos des mains en avant pour frapper d'abord avec la deuxième jointure des doigts ». Continuer la flexion des poignets et l'inclinaison des mains en avant, « de façon à les retourner entièrement et à frapper avec les articulations de la base des doigts ». Avec de l'entraînement on doit arriver à frapper ainsi avec vitesse et précision., « les coups portés avec les articulations de la base des doigts, succédant immédiatement à ceux



portés avec les secondes jointures, le point frappé en plein étant le milieu de chaque clavicule »; continuer cette sorte de massage par percussions successives pendans quelques instants. (In « The complete Kano Jiu-Jitsu », by Irving Hancock and Katsuma Igashi.)

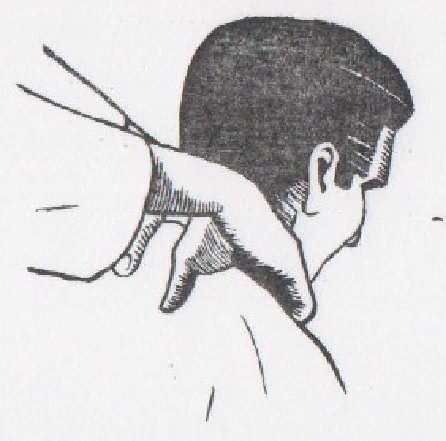
2me KUATSU : Une autre méthode de dégagement qui peut-être employée séparément ou suivre la précédente, consiste à masser de haut en bas, de la base du crâne

à la base du cou. Pour ce massage, il faut agir avec le bout des doigts et débuter en insistant quelques instants sur les points *Tienn-Chou* situés de part et d'autre de la 1re vertèbre cervicale, puis descendre progressivement en intensifiant l'action des doigts « qui est plus un piochage qu'un massage » par frottement, pour arriver à la base du cou, avec « une percussion des doigts plus énergique que celle du télégraphiste agissant sur son manipulateur ».



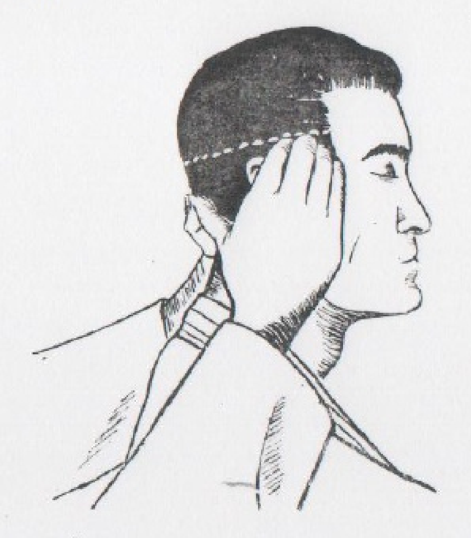
Ainsi arrivé à la base du cou, reprendre immédiatement et directement l'action sur les points *Tienn-Chou* et recommencer la descente progressive. Continuer cette action pendant quelques instants.

3me KUATSU : Toujours dans les mêmes positions respectives, placer le bout des doigts sur les clavicules du patient, « les pouces restant appuyés sur l'arrière du cou »... « Piocher alors vigoureusement avec le bout des doigts dans les clavicules » d'un mouvement rapide



et continu, suffisamment puissant pour « imprimer une énergique vibration au torse du patient ».

4me KUATSU : Cette manœuvre a pour but de parfaire et de terminer les méthodes de dégagement que nous venons de citer.



Conservant les mêmes positions respectives, placer le bout des doigts des deux mains de chaque côté de la tête du patient aux points situés juste au-dessus des tempes, sur le cuir chevelu, les pouces servant de support sont placés sur les points *Tienn-Chou*... Puis, partant du dessus des tempes, exercer un vigoureux massage d'avant en arrière et d'arrière en avant, tout en se rapprochant progressivement de l'arrière de la tête, selon deux lignes parallèles de chaque coté... Quelques instants.

OBSERVATIONS : « Il est arrivé à des étudiants en *Kuatsu* de pratiquer ces divers moyens de rétablir les facultés cérébrales sur des personnes souffrant seulement de fatigue du cerveau. Bien que ces méthodes soient de nature « à rendre le cerveau plus actif, il est dangereux de faire un usage continu des procédés qui viennent d'être exposés pour produire des effets toniques ». Il est par conséquent recommandé de n'utiliser ces *Kuatsu* que pour remédier à des cas suffisamment sérieux. (Les citations entre guillemets sont extraites du livre « The complete Kano-Jiu-Jitsu » déjà mentionné.)

SYSTEMES DE RESPIRATION ARTIFICIELLE

GENERALITES :

Avant d'aborder l'étude de ces méthodes de réanimation, il convient de donner un bref aperçu sur le fonctionnement de l'appareil respiratoire :

Les poumons sont élastiques, la cage thoracique de volume variable.

Les mouvements de cette cage réglementent donc l'entrée et la sortie de l'air.

INSPIRATION :

Le diaphragme se dilate et s'abaisse, les côtes s'élèvent et s'écartent : l'air pénètre.

EXPIRATION :

Le diaphragme se contracte et remonte, les côtes s'abaissent, les poumons sont comprimés : l'air sort.

INDICATIONS :

Toute syncope provoquée par l'arrêt de la respiration et l'asphyxie.

Cette méthode de respiration artificielle est simple, très efficace et facile à exécuter.

Deux exécutants sont nécessaires.

POSITION DU SUJET :

Allongé sur le dos, jambes étendues et rapprochées, tête basse, sur un plan dur (vêtements desserrés)...

POSITION DES EXECUTANTS :

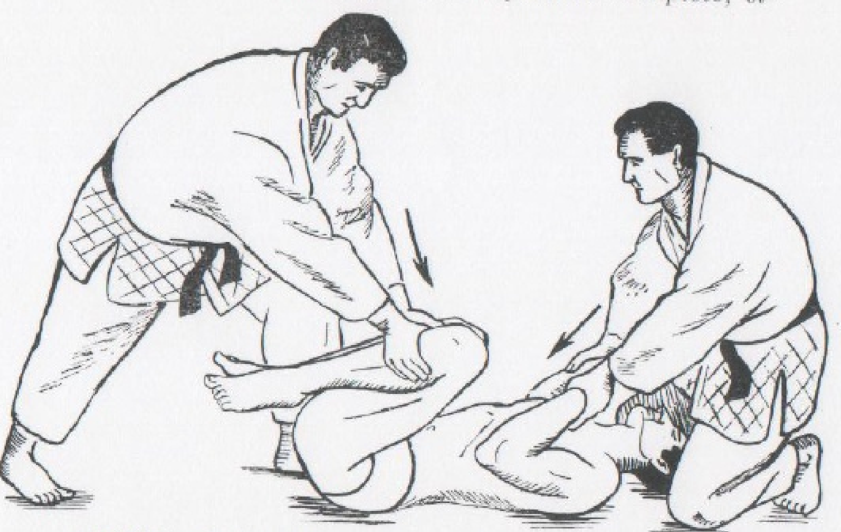
L'un, à genoux, se place à la tête du patient et lui saisit les bras au niveau des poignets...

L'autre, debout à ses pieds, dans une position stable, jambes écartées (attitude *Jigotaï*), lui saisit les chevilles...

KUATSU :

1er temps :

Tous deux prennent une inspiration profonde puis débutent, ensemble, par une expiration *complète, si-*



multanée et *forcée*, tandis qu'ils ramènent en même temps bras et jambes du sujet vers son plexus solaire, de façon à lui faire toucher les poignets sur sa poitrine, et la face antérieure des cuisses sur son ventre.

Cette poussée simultanée se confond avec le temps de l'expiration et doit être très énergique.

2me temps :

Dans le temps de l'inspiration, les deux exécutants tirent rapidement et fermement sur les bras et les jambes pour étendre tout à fait le corps du sujet. Celui de



la tête lui tend les bras en arrière, de façon à leur faire toucher le sol de chaque côté de ses genoux; il ouvre ainsi la poitrine du patient au maximum par extension complète des pectoraux...

3me temps :

Les deux exécutants, veillant toujours à la synchronisation des actions et des respirations, recommencent la première manœuvre, mais cette fois poussent ensemble un *Kiaï* dans le temps de l'*expiration*...

4me temps :

Inspiration : extension...

5me temps :

Expirations forcées avec Kiaï...

Continuer ainsi jusqu'à réanimation, la cadence des mouvements est de 8 respirations complètes par minute :

3 secondes pour l'expiration...
1 seconde d'arrêt...
3 secondes pour l'inspiration...
1 seconde d'arrêt...

DES QU'IL A REPRIS CONNAISSANCE :

Agir avec autant de précautions que dans les autres *Kuatsu* : ne pas le faire lever immédiatement, mais d'abord asseoir, respirer... enfin levé... l'aider à se promener doucement quelques instants.

Note :

L'efficacité de cette technique réside dans la synchronisation et l'énergie des mouvements des deux exécutants.

Ils doivent agir avec toute leur force et leur volonté pour forcer l'*expiration* et l'*inspiration complète* du sujet.

EN RESUME :

> *Pour un maximum d'efficacité,*
> *la respiration artificielle doit être :*
> quasi immédiate,
> énergique,
> lente,
> complète,
> faite sur un plan dur.

NOYADES

Là aussi c'est de respiration artificielle qu'il s'agit; cependant les méthodes destinées aux noyés comportent un certain nombre de précautions préalables et d'indications particulières, c'est pourquoi nous les traitons à part.

GENERALITES :

On peut distinguer deux sortes de noyés : les *noyés blancs* (aspect livide du visage) et les *noyés bleus* (aspect violacé du visage).

Le *noyé blanc* est celui dont la syncope est survenue par arrêt cardiaque (frayeur, séjour prolongé ou plongeon dans l'eau trop froide, épuisement, maladie cardiaque, coup violent sur l'abdomen), entraînant un arrêt de la circulation sanguine et de la respiration; celle-ci étant arrêtée, l'eau n'a pu pénétrer dans les poumons...

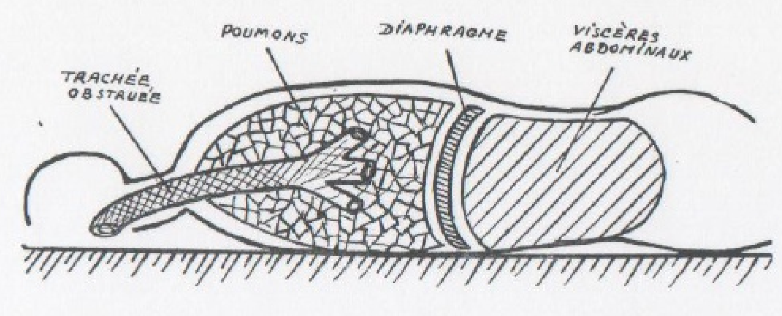
Le *noyé bleu* est un cas plus grave : l'eau a pénétré dans les voies respiratoires, produisant des dégâts plus ou moins sérieux, pouvant aller jusqu'à l'éclatement des alvéoles pulmonaires, le noyé ayant alors peu de chances d'être ranimé...

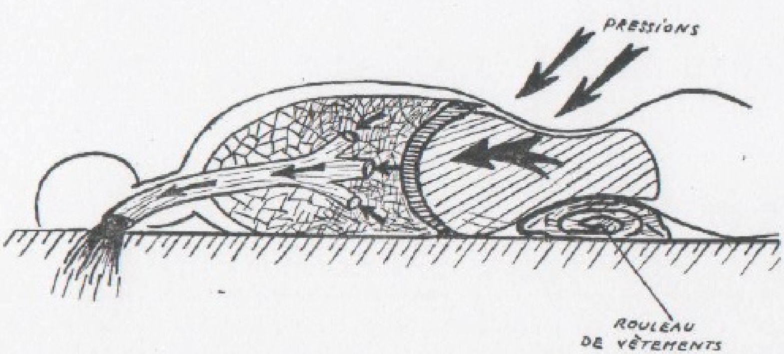
Mais l'aspect extérieur d'un noyé est parfois trompeur et la ligne de conduite à suivre est la même: nous décrirons donc une technique générale convenant aux deux éventualités.

DANS TOUS LES CAS EN PRESENCE D'UN NOYÉ :

Immédiatement :

1° *DEGAGER LES VOIES RESPIRATOIRES.* Pour cela, *sur un plan dur*, vêtements desserrés, *tête basse tournée sur le côté, bouche maintenue ouverte* (morceau de bois...), allonger le noyé sur le ventre, un paquet de vêtements placés sous son abdomen (veste roulée, par ex.) et, à cheval sur lui, à hauteur de ses cuisses, un genou au sol, l'autre levé, en touchant son





corps le moins possible, poser les deux mains sur sa taille, au-dessus des os du bassin et sous les dernières côtes, pouces parallèles et dirigés vers le haut...

ACTION : a) se porter en avant, appuyant sur les mains de tout son poids, bras bien tendus, arriver jusqu'à la perpendiculaire, appuyer encore d'une secousse pour bien vider les poumons. Ce temps correspond à votre propre expiration.

b) relâcher brusquement la pression en revenant en arrière..., inspiration...

c) se porter en avant et recommencer les pressions..., relâcher... Deux à trois manœuvres sont suffisantes.

2° *DESHABILLER, SECHER, FRICTIONNER.* Si un aide peut allumer un feu à proximité, il sera très utile; le feu ne doit pas être trop violent, à une distance de 2 mètres environ. Les frictions seront très énergiques, rapides.

3° *KUATSU* : Percuter **1** ou **2** fois le point japonais *Tsié-Tsri* ainsi que nous l'avons indiqué au chapitre sur les Sei-Kuatsu (percussions énergiques avec la deuxième articulation du médius dépassant le poing fermé ou avec l'os du coude).

4° *RESPIRATION ARTIFICIELLE* : Deux cas :

a) *Si vous êtes seul :*

Dans les mêmes positions respectives, selon le rythme **3, 1, 3, 1**..., c'est-à-dire à la cadence de 8 respirations complètes par minute exécuter une technique de respiration artificielle qui consiste à presser et relâcher alternativement, des deux mains à la taille du noyé, sous les dernières côtes.

Les mouvements sont exactement les mêmes que ceux décrits pour faire évacuer l'eau, mais ici ils se pour-

suivent sans discontinuer selon le rythme d'une respiration *lente, profonde, complète* : commencer par une pression (expiration) de **3** secondes, relâcher brusquement la pression et revenir en arrière, inspiration de **3** secondes, se porter en avant : pressions... etc..., aussi longtemps qu'il sera nécessaire.

De temps en temps, durant la seconde qui sépare l'*expiration de l'inspiration* et non le contraire, percuter le point Tsié-Tsri (un seul coup), puis revenir en arrière durant trois secondes, temps de l'*nspiration* et recommencer : pressions et relâchements alternés sans modifier la cadence.

b) Si vous êtes deux :

Exécuter le Aiire-So-Kuatsu (voir plus loin, au chapitre des So-Kuatsu), c'est incontestablement la méthode la plus énergique et la plus efficace.

RESUME

Dans tous les cas d'asphyxie :

1° Suppression de la cause,

2° S'il y a lieu, dégagement des voies respiratoires, le sujet allongé sur le ventre, tête basse,

3° Deshabiller, frictionner, sécher s'il y a lieu,

4° Exécuter un Sei-Kuatsu,

5° Respiration artificielle quasi immédiate, sur un plan dur.

Le but de toutes ces manœuvres est de stimuler, par voies réflexes, l'augmentation ou la reprise des mouvements respiratoires et de la circulation.

LES SO-KUATSU

Les *So-Kuatsu* (so : intégral) ont pour but de stimuler de la façon la plus directe et la plus énergique possible les organes clef de la respiration et de la circulation. Ils s'emploient dans les cas graves et sont considérés, avec les *Sei-Kuatsu,* comme les plus efficaces des méthodes classiques.

Parmi les différentes techniques nous décrirons les plus représentatives qui sont, en même temps, simples et complètes, leur utilisation s'étend à tous les cas de syncope étudiés dans cet ouvrage, lorsque les autres *Kuatsu* sont demeurés sans résultat.

Fidèles à la progression suivie, nous décrirons en dernier la méthode la plus énergique.

Toutes les précautions déjà recommandées une fois prises :

1° *SA POSITION :* Allongé sur le dos, jambes dans le prolongement du tronc, bras étendus latéralement... (rien ne le serre ou le comprime : col, ceinture...)

VOTRE POSITION : Sur sa droite, genou droit au sol, gauche levé, main gauche à son épaule droite pour le maintenir...

KUATSU : Doigts repliés et relevés, avec la seule paume de la main (droite), exercer un massage sur le creux de l'estomac du patient : tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, en augmentant progressive-

ment la pression, pour arriver, en une dizaine de fois, à un massage profond et assez énergique. S'arrêter alors, puis placer le talon de la main droite, doigts repliés, sur le plexus solaire du patient, les doigts sont un peu au-dessous de la base du sternum, abaisser l'avant-bras jusqu'à ce que le coude repose sur le bas-ventre du sujet...



Le talon de la main droite doit alors se trouver à une dizaine de centimètres de la base du sternum les doigts pliés sont relevés...

Pressez en remontant, d'une façon énergique et ferme... Relâcher la pression, ramener l'avant-bras en arrière, suffisamment de façon à ce que l'action de la main vers la base du sternum puisse s'exercer en débutant à 2 ou 3 cm. au-dessus du nombril... recommencer...

DETAILS : Il s'agit de pression et non de coups : la base de la main *part en contact*. Il faut cependant utiliser toute la force de l'avant-bras qui agit d'une façon semblable à une jambe allongée donnant un coup de talon; les pressions correspondent à votre propre expiration, elles peuvent être accompagnées du Kiaï. Quoique chaque pression doive être nettement séparée de la précédente et le rythme de périodicité être celui de vos expirations, on peut de temps en temps (une fois sur trois par exemple) doubler une pression, c'est-à-dire en une seule fois donner deux pressions successives, la deuxième allant plus loin que la première. En fait, 6 à 7 manœuvres doivent suffire.

DES QU'IL A REPRIS CONNAISSANCE : L'asseoir, et passant derrière son dos, lui faire exécuter les respirations profondes classiques jusqu'à complet rétablissement du rythme normal... L'aider à se relever et à se promener doucement aussi longtemps qu'il sera nécessaire.

SHINZO-KUATSU

2[me] TECHNIQUE :

La précédente ayant échoué, le *Kuatsu* que nous allons décrire, le *Shinzo-Kuatsu* (jap. shinzo : cœur) demande un entraînement consciencieux et de l'attention, il est très efficace pour stimuler le plexus cardiaque.

SA POSITION : Semblable à la précédente... Rien ne le serre ni le comprime...

VOTRE POSITION : A cheval sur lui, à hauteur de ses cuisses, le touchant le moins possible, un genou au sol, l'autre levé...

KUATSU : 1° Masser énergiquement de la paume de la main, la base du sternum sur les points chinois *Tsiou-Oé* (« source des centres vitaux ») et *Tsiu-Koann* (« héraut du cœur »), masser par frictions circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre, une vingtaine de mouvements rapides suffisent...

2° Soulever doucement la tête du patient, et croiser les mains derrière son cou, les paumes des mains doivent rester suffisamment écartées pour ne pas comprimer les côtés de son cou... Placer vos coudes sur sa poitrine, de part et d'autre du point japonais *Suigetsu* (creux épigastrique)...

3° Inspirer profondément et, avec un Kiaï,, lui tirer la tête en avant tout en pressant, d'une façon brusque et énergique, sur sa poitrine avec les coudes, presser par deux fois successives pour une seule traction des mains... Relâcher pressions et traction... inspirer... recommencer...



Deux à trois manœuvres doivent suffire à le ranimer; en cas d'échec, ne pas insister davantage, tenter un *Sei-Kuatsu*, ou passer directement aux méthodes décrites dans les pages qui vont suivre.

DES QU'IL A REPRIS CONNAISSANCE : L'asseoir et procéder aux manœuvres de respirations que nous avons déjà décrites dans les précédents *Kuatsu;* le rythme normal une fois rétabli, l'aider à se relever et à se promener doucement quelques minutes.

DETAILS : L'action des mains et des coudes est simultanée; les coudes exercent une pression brusque et non un coup : ils partent en contact avec la poitrine du patient et y demeurent; traction des mains et pression des coudes coïncident avec votre propre expiration.

KİKAÏ-SO-KUATSU

SA POSITION : Allongé sur le dos, jambes étendues et rapprochées, bras étendus latéralement...

VOTRE POSITION : A cheval sur lui, à hauteur de ses cuisses, un genou levé, l'autre au sol, le toucher le moins possible...

PREPARATION : Avec les paumes des deux mains rapprochées, masser la poitrine et l'épigastre du patient d'une façon assez ferme qui doit se terminer à une allure plus rapide qu'à son début : 7 à 8 mouvements peuvent suffire (les premiers s'exécutent en 3 secondes, les suivants en 2 secondes, et les derniers en 1 seconde).

Lents ou plus rapides, chacun de ces massages s'exécute pendant le temps d'une seule expiration de l'exécutant, elle-même plus lente ou plus rapide. toujours forcée.

Sens du massage :

Dessiner sur la poitrine du patient une sorte de point d'interrogation débutant sous son sein droit, passant sur le haut de sa poitrine, puis sur son sein gauche, resserrant sa courbe pour passer sur la base du sternum, le creux épigastrique et se terminer à gauche du nombril...

But de ce massage et raisons de cette direction :

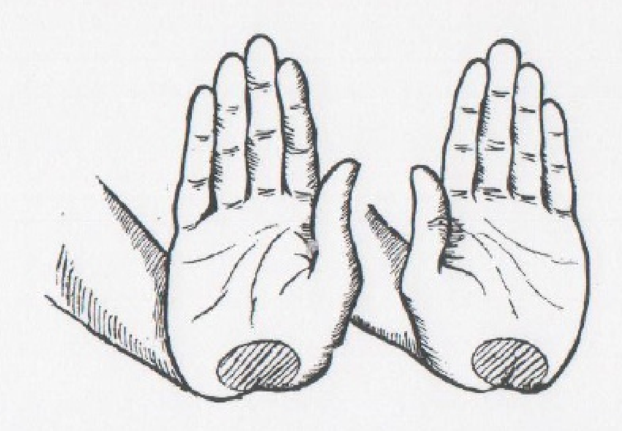
Stimuler la circulation du sang et réveiller l'énergie.

La direction, dans l'ensemble, suit le sens de la circulation du sang dans le corps humain et passe sur les points clef des méridiens de l'énergie (acupuncture chinoise).

KUATSU : Ces massages consciencieusement exécutés demandent une quinzaine de secondes; alors, posant les deux paumes des mains rapprochées, doigts



relevés à hauteur du point chinois *Che-Menn*, sur le point japonais *Myojo*, situé à 7 centimètres environ au-



dessous du nombril, pousser fermement, avec un Kiaï, en remontant pour finir dans le creux épigastrique, point japonais *Suigetsu;* 3 à 5 fois doivent suffire.

RESPIRATIONS : Dès qu'il a repris connaissance, agir exactement, pour les respirations et la marche lente comme dans les autres *Kuatsu* déjà étudiés.

AiiRE-SO-KUATSU

Ce *Kuatsu* est un composé du système de respiration artificielle *Jinko-Kokyu* et du *Kikaï-So-Kuatsu.*

Plus énergique que ces deux méthodes, il les combine étroitement; ce Kuatsu est très efficace.

Deux exécutants sont nécessaires.

POSITION DU PATIENT : Semblable à la précédente.

POSITION DES EXECUTANTS : L'un à ses pieds, exactement dans la même position pour le corps que dans le *Kikaï-So-Kuatsu*, l'autre du côté de la tête, sans le toucher...

PREPARATION : Le premier exécutant, celui qui est du côté des pieds, exécute un massage en tous points identique à celui décrit dans le précédent *Kuatsu.*

Ces manœuvres accomplies, il place les paumes de ses mains un peu plus haut que dans le *Kikaï-So-Kuatsu :* juste sous le nombril du patient (point chinois *Inn-Tsiao*)...

Le deuxième exécutant saisit les poignets du sujet, les pouces à l'intérieur dirigés vers le bas...

KUATSU :

1er temps : tous deux, débutant par une expiration complète, actionnent en même temps leurs mains pour chasser l'air des poumons du patient : l'un, celui des pieds, exerce une pression profonde en remontant vers la base du sternum; l'autre ramène les avants-bras du

patient sur la poitrine de celui-ci, et presse fermement tout en forçant sa propre expiration...



Cette action bien synchronisée est : *profonde, ferme, lente, complète.*

2me *temps :* Tous deux, ensemble, relâchent complètement leur pression tout en inspirant profondément : celui des pieds revient en arrière, celui de la tête tire



sur les bras du patient d'une façon énergique et assez rapide; il lui tend les bras en arrière pour leur faire toucher le sol de chaque côté de ses genoux. Il ouvre ainsi la poitrine du patient au maximum par extension complète des pectoraux...

3me *temps :* Les deux exécutants, veillant toujours à la synchronisation des actions et des respirations, recommencent la première manœuvre, mais cette fois poussent ensemble un Kiaï dans le temps de l'expiration...

4me *temps :* Relâchement et extension pour les bras..., inspirations...

5me *temps :* Expirations, pressions accompagnées du Kiaï... Continuer sans se lasser jusqu'à réanimation, la cadence est de *8 mouvements complets par minute.* Ne pas aller plus vite, agir consciencieusement et complètement :

3 secondes pour l'expiration...
1 seconde d'arrêt...
3 secondes pour l'inspiration...
1 seconde d'arrêt...

Total : 8 secondes pour une respiration forcée complète (8 × 8 = 64).

RESPIRATIONS : Dès qu'il a repris connaissance, agir comme pour les autres *Kuatsu.*

LE KIAÏ

LE KIAÏ

Définition

Le Kiaï, sous l'aspect qui fait l'objet de cette étude peut-être défini comme une sorte de cri spécial non modulé, poussé soit pour ranimer un homme en état de mort apparente, soit pour subjuguer et soumettre un adversaire ou le faire tomber en syncope.

Etymologie

Kiaï signifie littéralement « *union des esprits* ».

Ce mot est composé du substantif « *Ki* » : esprit, et de « *Aï* », contraction du verbe « *Awazu* » : unir.

Le Kiaï désigne bien en effet, comme nous le développerons longuement, un phénomène produit par un état d'union des « esprits », union qui permet le jaillissement de la force latente qui anime tout être vivant. C'est, en d'autres termes, la source de l'énergie, l'énergie de base qui pour jaillir doit être dépouillée de toute entrave. Une pensée indécise, qui pèserait le pour et le contre avant de s'affirmer, gênerait d'autant la spontanéité et affaiblirait la force du Kiaï.

Si au contraire, les « esprits » sont unis (perception, décision, action, volonté), confondus, plus rien ne s'interpose, et la force fuse, avec toute sa puissance, dans sa pureté originelle.

Ainsi peut-on dire « *avoir du Kiaï* » dans le sens de être soutenu dans toute action par cette sorte d'*influx* naturel dont la présence ou l'absence plus ou moins nette communique aux manifestations de la vie valeur ou médiocrité.

Cette qualité de l'esprit et de l'action peut se rencontrer partout depuis « les échecs jusqu'à la politique » en passant par l'amour, la bataille ou les sports.

On peut aussi « *pousser un Kiaï* », c'est-à-dire matérialiser sous la forme d'un cri soudain cette *force latente*.

Le Kiaï enfin, peut être comparé à une vibration qui est une émanation du *Verbe* sous un autre aspect que la lumière, il est doué d'une « sorte de magnétisme » proportionnel à son intensité » agissant sur la nature secrète des êtres beaucoup plus efficacement que sur les organes visibles ».

Nous sommes en effet fondés à regarder le Kiaï comme une matérialisation de la force originelle « depuis que la physique moderne considère l'atome comme un quantum d'énergie et pose en principe l'équivalence d'une énergie et d'une fréquence vibratoire ».

ORIGINES CONSIDERATIONS GENERALES ET PHILOSOPHIQUES

L'origine du Kiaï remonte aux premiers temps de l'époque où l'étude des « arts martiaux » occupait une place importante au Japon : vers le VII[e] siècle après Jésus-Christ.

Alors, quelles que soient les écoles, et elles étaient nombreuses, l'importance primordiale du Kiaï était reconnue et celui-ci cultivé sérieusement. Le Kiaï faisait partie des « arts martiaux » dont il constituait l'essence et l'aspect ésotérique. Cependant, depuis des temps immémoriaux, des millénaires avant notre ère, l'existence de cette *force* qui reçut au Japon le nom de Kiaï, avait été reconnue, isolée et parfaitement analysée, d'abord dans l'Inde puis en Chine.

Les Indous reconnurent dans tous les êtres l'existence d'une *force originelle* qu'ils appelèrent *prana* ou *énergie vitale cosmique*. Ils démontrèrent que « le but réel et final de la nutrition et de la respiration est de dégager et d'emmagasiner cette énergie. « Et, dans leur système de yoga, la *Hata-Yoga* est un procédé de physiologie énergétique pratique qui s'appuie sur ces données en vue d'emmaganiser cette énergie pour un but de

conquête spirituelle. Plus tard, allant plus loin, les Chinois pensèrent que par la culture du yoga poussée à l'extrême on pourrait arriver à matérialiser l'excès d'énergie ainsi emmagasiné et en former un être nouveau... (G. Soulié de Morant, in « L'Acupuncture Chinoise »).

Les Japonais, sans s'attacher particulièrement aux considérations religieuses ou philosophiques, cultivèrent l'étude et le développement du Kiaï comme moyen de domination.

Une étude approfondie de la question nous amène à reconnaître dans le Kiaï *l'énergie primordiale* inhérente à toute vie, « *l'élan vital* » de Bergson. Il faut un effort de conscience pour la libérer, et c'est dans l'effort que réside le secret. Par l'effort de conscience qui doit, avant tout, être un acte libre, l'élan spontané, qui est mobilité, liberté, invention, peut jaillir du fond du cœur de chacun où il vit caché, plus ou moins enfoui sous le poids des pensées. Il naît constamment au sein des choses et des êtres, dans « ce fond intime de nous-même où nous avons perdu l'habitude » de plonger. Cependant, « cette conscience qui est une exigence de création, ne se manifeste à elle-même que là où la création est possible. Elle s'endort quand la vie est condamnée à l'automatisme, elle se réveille dès que renaît la possibilité de choix » (Bergson).

Ainsi, l'entraînement machinal est sans vraie valeur, seule la recherche intelligente, faite d'attention et d'effort est génératrice de progrès sur tous les plans. La récompense sera la possession consciente donc la possibilité d'utilisation de cette force, le Kiaï ; mais ceci ne devient possible que *dans la pure conscience*, dans « *l'union des esprits* », conditions de sa libération et de son intensité d'action.

Et l'instinct, dira-t-on ?

L'instinct aidera notre démonstration, en effet on sait (livres, journaux, relations de voyage, films, exemple vécu...) que le primitif possède une force pure d'autant plus grande qu'il est plus primitif, donc plus proche de l'animal. Mais s'il peut exceller dans quelques matières (chasse, bataille singulière, adresse physique...) celles-ci sont toujours limitées aux besoins de l'organisation, à la lutte pour la vie. Sorti de là, n'ayant cultivé que l'instinct (de conservation) qui est généralement en raison inverse de l'intelligence, il ne sait rien faire, c'est un primitif.

La marche de la civilisation et de l'évolution de l'homme est facteur de la prédominance de l'intelligence sur l'instinct.

L'instinct reste stationnaire, l'intelligence progresse.

La solution de la culture exclusive de l'instinct pour la possession du Kiaï par la répétition d'un entraînement qui se désintéresserait de la faculté de choix, aboutirait à une sorte de dressage qui poussé à l'extrême pourrait bien donner pour résultat un être doué de la force terrible d'un gorille comme de sa valeur intellectuelle et sociale.

A cette conception primitive nous préférerons le développement de la force primordiale au travers de l'intelligence ; ainsi appuyée sur la conscience, cette énergie latente pourra jaillir pour le progrès humain.

Par cette intelligence toujours plus vive puisque plus cultivée, la pensée pourra naître avec plus de précision, de clarté, de rapidité, et l'acte verra se confondre pensée et réalisation... La porte est alors ouverte, mais cette pensée qui dépend uniquement de notre effort conscient pour être efficace, agissante, doit être unique et pure.

Imaginons une lanterne magique ; la vie de la lanterne c'est la source lumineuse, pendant qu'elle est al-

lumée la lanterne peut fonctionner. Supposons maintenant que l'on place devant cette lumière de nombreuses plaques, que verrons-nous sur l'écran ? Une lueur d'autant plus faible qu'il y aura plus de plaques, quant aux images nous ne pourrons rien distinguer du tout.

Nettoyons bien la lentille et glissons une seule plaque : la lumière passe parfaitement, la lueur est devenue clarté, mais l'image de l'écran ne sera nette que si l'image de la plaque est nette.

Cette plaque, la pensée, nous en sommes les maîtres ; il nous appartient qu'elle soit nette ou floue, unique ou multiple, c'est une question d'effort et d'attention ; elle peut se présenter en une variété infinie de formes qui réalisées sont la Vie. Et cette merveilleuse faculté de création est la grande force de l'homme ; elle peut être utilisée pour le bien comme pour le mal, le choix est libre.

Examinons maintenant la lentille de notre lanterne magique. C'est elle qui concentre et diffuse les rayons lumineux. Elle doit être non seulement méticuleusement polie mais de bonne qualité. Tout ceci étant, qu'avons-nous ? Une source lumineuse toujours présente et vivante (si elle ne fonctionnait pas ce serait l'absence de vie) et une lentille. Nous pouvons améliorer les deux : la source lumineuse peut être intensifiée, c'est une question de courant (respiration et alimentation, pour nous) la lentille en la polissant, c'est une question d'effort conscient. Dans cet état, on comprend aisément que qu'elle que soit l'intensité de la source lumineuse (théoriquement elle peut être augmentée à l'infini) il n'en passera à l'extérieur que ce que la lentille laissera passer ; celle-ci est le canal emprunté par l'élan vital pour jaillir, il le fera avec d'autant plus de force et de rapidité que le canal sera moins encombré.

Si, dans un combat par exemple, on pense à soi par rapport à l'adversaire (crainte, désir de vaincre, orgueil, égoïsme...) la voie n'est plus libre et l'impulsion naturelle ne peut plus jaillir avec la même spontanéité ; c'est la perte de la vitesse, par conséquent de la force.

La pensée et l'image sont des voiles pour la lentille. Il faut considérer que l'image n'est qu'un passage et la vie est action, mobilité, « chaque forme n'est qu'un arrêt illusoire au sein du mouvement » (les images d'un film par exemple).

Nous pouvons donc écrire : la forme, la pensée, l'image, l'illusion autant d'éléments qui dispersent, retardent l'esprit, le distraient de sa concentration, l'éloignent de la réalisation, freinent la création. De la dispersion de l'esprit naît l'épaississement, la matière, l'obstacle, au contraire, la concentration mentale, « *l'union des esprits* » dissout la matière, les formes, les images, les illusions, pour ne saisir que la réalité nue, alors rien ne peut plus s'interposer entre la pure sensation qui produit la connaissance qui soutend l'ordre qui est effort, qui donne l'ouverture donc le jaillissement et la réalisation.

Un dernier exemple pour conclure : « Quand la toupie est visible c'est qu'elle s'immobilise et que le souffle (l'élan, l'esprit) s'épuise. Plus la toupie tourne vite moins sa matière apparaît, moins sa forme se dessine ; quand la toupie est en pleine volée, forme et matière ont disparu, il n'existe même plus de toupie. » (Lydie Adolphe in « Bergson et l'Elan Vital »).

ANALYSE DU KIAÏ

Le Kiaï peut être un phénomène *psychophysiologique* ou un phénomène purement *physiologique*.

1. — Phénomène psychophysiologique.

Le Kiaï peut agir simplement par influence mentale, celle-ci entraînant un processus mécanique de nos nerfs puis de nos organes se traduisant par une inhibition passagère de la parole et du mouvement ; chez les sujets très sensibles ou faibles cet état peut à son tour déterminer une syncope.

Le Kiaï n'est pas un bruit ordinaire : c'est un son, et un *son chargé de volonté*. Siffler son chien par exemple peut se faire de plusieurs manières : on peut siffloter sans intention, on peut siffler pour avertir, changer de direction... on peut enfin siffler pour rappeler, et c'est surtout là que la différence est sensible : le chien saisit parfaitement les nuances et si vous êtes pressé ou excédé d'attendre, vous mettrez dans votre coup de *sifflet impératif* quelque chose de plus, une intention déterminée, ce simple coup de sifflet, à lui tout seul, par le ton et la brièveté dit bien ce qu'il veut dire, et votre chien le sait aussi qui arrive sans plus attendre.

Lorsque le père dit à l'enfant : « Je t'en prie reste donc tranquille » sur un ton las, l'effet n'est pas du tout le même que si abandonnant son journal il se dresse le doigt tendu en prononçant le seul prénom de son fils : celui-ci sait que maintenant il faut absolument s'arrêter et tout de suite. Notons en passant que la voix pour devenir le *verbe* n'a pas besoin d'être particulièrement élevée, un ton même contenu peut dégager une force impressionnante dûe à la seule volonté et détermination qu'il dégage.

A l'attitude déterminée, au regard fixe et chargé de volonté, un peu comme le dompteur qui *fixe* ses fauves, vient s'ajouter l'effet de surprise incontestable que produit sur un autre, un individu qui brusquement alors que rien n'aurait pu le laisser prévoir, dans le silence lourd d'une atmosphère tendue par la passion ou le danger, pousse un cri sauvage... !

Entre êtres humains civilisés, on n'a pas l'habitude de ce genre de manifestation, aussi même techniquement parlant le Kiaï que l'on vient de pousser n'a pas l'intensité suffisante pour déterminer la syncope, il créera toujours un choc émotionnel, un effet de surprise dont la mise à profit peut parfois sauver une vie en danger.

Ne dit-on pas : « paralysé par la peur », la surprise ?... Influences mentales ayant des effets bien réels.

2. — Phénomène physiologique.

A l'effet de surprise ou de crainte, parfois les deux, vient s'ajouter l'influence physique que l'intensité du Kiaï peut déterminer. Ces deux phénomènes se superposant la syncope survient avec plus de facilité.

Et le Kiaï peut aussi agir par la seule influence de l'intensité du son, dans les Kuatsu par exemple où le sujet évanoui ne peut être l'objet d'aucune influence psychologique. Il en serait de même sur un aveugle qu'un Kiaï suffisamment puissant pourrait affecter (inhibition passagère ou véritable syncope) par seule action sur l'appareil auditif.

ESSAI D'EXPLICATION PHYSIOLOGIQUE DE LA SYNCOPE PAR LE KIAÏ

L'exposé succint qui va suivre est nécessaire à la bonne compréhension du processus nerveux de la syncope provoquée par le Kiaï. A notre connaissance aucune explication positive semblable n'a jamais été publiée en Orient ou en Occident. Celle-ci est pensons-nous la première qui donne une explication rationnelle de ce phénomène, en montre la possibilité comme le mécanisme.

a) Bref rappel de l'anatomophysiologie de l'oreille :

1° *Oreille externe :*

C'est l'*oreille de réception* des sons (pavillon et conduit auditif externe).

2° *Oreille moyenne :*

Oreille de transmission (caisse du tympan et chaine des osselets) rôle : amortir les sons intenses et transmettre les vibrations à l'oreille interne.

3° *Oreille interne :*

Oreille de perception (vestibule et labyrinthe) reçoit les vibrations et les transmet, par le nerf auditif, au cerveau qui transforme en sensations sonores.

b) Inervation végétative de l'appareil auditif :

1° *Oreille moyenne :*

Les nerfs végétatifs de l'oreille moyenne (sympathiques et parasympathiques), se condensent en un *plexus* qui se trouve en *rapport direct* avec le *pneumogastrique* et le *sympathique* venant du ganglion cervical supérieur, par conséquent avec les *pédicules nerveux* convergeant vers la *fourche carotidienne*, le *corpuscule carotidien*, le *nerf de Héring* et le *plexus cardiaque*.

L'importance de la filiation que l'on vient de décrire ne doit pas échapper au lecteur, elle est une des bases scientifiques des phénomènes du Kiaï, aussi bien de celui qui ranime que de celui qui provoque la syncope.

2° *Oreille interne :*

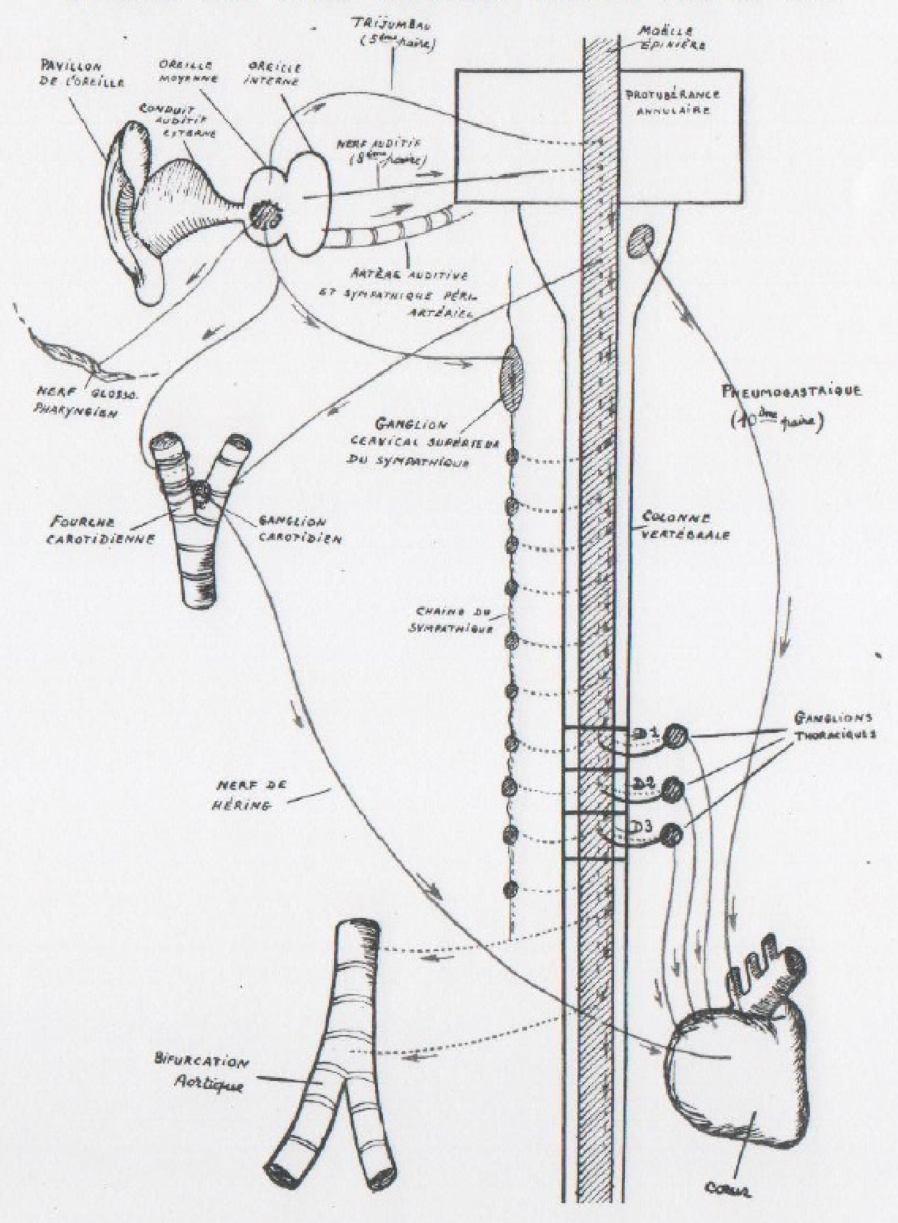
Il semble que ce soit le nerf auditif lui-même qui soit en connection directe avec le système végétatif.

Montandon, qui s'est particulièrement penché sur le problème des relations du labyrinthe avec le système nerveux végétatif, expose, dans de récents travaux, « qu'une stimulation du labyrinthe vestibulaire donne lieu à une chute de pression artérielle. Cette réaction est abolie après section du nerf auditif ; il y aurait là une analogie avec le nerf dépresseur de Héring. » (in Delmas et Laux : « Système Neurovégétatif », Masson Ed. p. 232).

c) La syncope par le kiai :

Par l'intermédiaire de l'oreille moyenne, un son brutal, intense, peut provoquer une contraction soudaine et très vive de la chaine des osselets, et entraîner en même temps qu'une certaine douleur, *un réflexe végétatif inhibiteur* empruntant les voies que nous venons de décrire.

SCHÉMA DES VOIES RÉFLEXES SUIVIES PAR LE KIAÏ



Il en est de même au niveau de l'oreille interne, les phénomènes se superposant, selon toute vraisemblance, aux précédents.

Ainsi, le son intense et soudain, qui doit être particulièrement recherché dans les « dissonnances, les tons mineurs et les tons graves » [1]*, parfois un mélange intime des deux, en agissant sur ces deux parties de l'appareil auditif est susceptible d'entraîner une syncope par diminution de la pression artérielle et ralentissement du rythme cardiaque,* comme nous l'avons développé dans les « Notions générales sur le système nerveux végétatif » et « Les syncopes ».

(1) Déjà, en 1898, comme nous l'a aimablement communiqué le docteur Jules Regnault, ex-professeur d'anatomie à l'Ecole de Médecine navale, le docteur Maurice Guibault, au cours des recherches effectuées dans les laboratoires du professeur Pachon, à Bordeaux, avait mis en lumière, notamment avec ses expériences sur le sifflet de Galton, les changements de rythme produisant des modifications respiratoires et circulatoires. Les marches militaires, par exemple, *augmentent l'amplitude de la respiration qu'elles accélèrent, ainsi que le rythme cardiaque*, mais diminuent l'amplitude du pouls.

« La vaso-constriction observée par Guibaud était connue et utilisée dans l'antiquité : Ulysse, ayant été mordu à la cuisse par un sanglier, eut recours à la musique pour arrêter plus sûrement le sang qui coulait...

« L'action constrictive ne se produit d'ailleurs pas que sur les vaisseaux, mais aussi dans le domaine du pneumogastrique, sur divers viscères, en particulier sur l'estomac, comme l'a montré le docteur Albert Abrams qui, en modifiant simplement le son de sa voix, a pu provoquer chez des sujets des nuances variées de submatite stomacale... »

LE ROLE DU KIAÏ DANS LES KUATSU

Deux possibilités s'offrent à l'examen :

a) Le Kiaï utilisé en même temps qu'un autre procédé de Kuatsu.

b) Le Kiaï employé seul comme Kuatsu.

LE KIAÏ UTILISÉ AVEC UN KUATSU :

Utilisé avec une méthode classique de Kuatsu, le Kiaï a pour rôle d'aider à la concentration de l'effort et à l'unité d'action. Il est bien évident que le Kiaï demandant pour être produit une inspiration profonde, et un effort de tout l'être pour jaillir avec force, favorise la concentration de la pensée et de l'action dans l'emploi d'un Kuatsu.

Frapper en poussant un Kiaï, qu'il s'agisse d'un Atémi ou d'un Kuatsu, communique au coup plus de force (le *han* ! du bûcheron quand il abat sa cognée est de même esprit), de précision et d'efficacité. Mais son rôle ne s'arrête pas là, s'il est assez puissant, il ne sera pas seulement utile pour coordonner l'action, la lier, la galvaniser, il agira par lui-même en empruntant le canal des voies que nous avons précédemment décrites.

LE KIAÏ EMPLOYÉ SEUL COMME METHODE DE REANIMATION :

Dans ce cas, pour que le Kiaï soit suivi de l'effet recherché, il doit être d'une qualité particulière et d'une intensité suffisante pour *déclancher un processus physiologique accélérateur*. Il ne saurait, en effet, être ici question d'influence psychophysiologique, le sujet est en syncope, par conséquent fermé à toute manifestation mentale.

Il faut donc agir puissamment sur les organes de l'audition. Cette faculté n'est évidemment donnée qu'à ceux dont l'entraînement suffisant permet de pousser un Kiaï efficace. Nous nous étendrons plus loin sur la façon exacte de procéder dans l'emploi du Kiaï comme moyen de réanimation.

MECANISME PHYSIOLOGIQUE DU KIAÏ EMPLOYÉ COMME KUATSU :

Au chapitre des syncopes provoquées par le Kiaï, nous avons vu que le mécanisme déclenché entraînait des effets dépresseurs de la tension artérielle et ralentisseurs du rythme cardiaque.

Dans le Kuatsu, au contraire, le Kiaï agit comme un *accélérateur du cœur, un stimulant de la tension artérielle et des fonctions respiratoires*. Il emprunte les mêmes voies et produit des effets exactement opposés.

S'agit-il donc d'un Kiaï différent de celui qui provoque la syncope ?

QUALITE DU SON :

Oui, en ce sens que le son de ce Kiaï est modifié dans le *ton* : il faut en effet rechercher ici : « *les consonnances, les tons majeurs et aigus* », *les sons clairs* qui, avec toujours, bien entendu, une intensité suffisante, *provoquent l'excitation et l'accélération des fonctions respiratoires et cardiaques.*

Mais ce Kiaï, nouveau dans le ton et les effets est de même essence que celui qui provoque la syncope ; cette affirmation peut paraître au premier abord étrange, et cependant :

DIFFERENTS MODES D'ACTION DU KIAÏ :

Le froid intense n'a-t-il pas des effets semblables à ceux de la chaleur ?... Un homme peut être électrocuté par le simple courant lumière, et nous savons que certain jour un chirurgien ayant épuisé toutes les ressources de sa science, avait dû voir mourir le malade qu'il opérait, le thorax ouvert, le cœur à nu ne battait plus... piqûre intracardiaque et massages étaient restés sans effet... tentant alors le tout pour le tout, ce chirurgien brancha les deux fils du courant lumière sur le cœur qui avait cessé de vivre... il se remit à battre, et le malade survécut... S'agissait-il d'un courant électrique différent ?

Si nous comparons l'organisme humain à un moteur électrique nous saisirons mieux encore. Prenons cette fois l'exemple d'un train électrique modèle réduit ; il tourne sur les rails autour de la pièce... la main sur le rhéostat, nous pouvons accélérer sa vitesse ou la relentir en donnant plus ou moins de courant ; nous pouvons l'arrêter et le faire repartir, tout cela est enfantin. Mais il existe des modèles perfectionnés dotés du changement

de marche automatique. Qu'est-ce à dire ? Simplement que par une augmentation brusque et suffisante du courant nous pouvons, sans toucher la machine, inverser le sens de la marche.

Notons aussi qu'il est possible d'obtenir l'arrêt soit par suppression ou trop grande diminution du courant... soit par augmentation trop grande et trop brusque, dans ce cas, le courant passe, mais le moteur est bloqué, lançons alors une deuxième vague de courant, très forte, et le moteur débloqué repart.

Ainsi donc par la seule intensité du courant, sans le toucher, nous avons la faculté d'arrêter ou de faire marcher ce petit train, de le faire aller en avant ou en arrière.

L'homme est une machine plus perfectionnée que ce moteur, on nous l'accordera, mais cet exemple est une image dont l'analogie avec le problème qui nous occupe nous paraît suffisamment évidente sans qu'il soit nécessaire d'insister.

EMPLOI DU KIAÏ COMME KUATSU

1re METHODE :

POSITION DU SUJET : Allongé sur le dos, la tête légèrement plus basse que le corps, les jambes étendues devant lui, les bras le long du corps, la tête soutenue dans le prolongement du buste...

VOTRE POSITION : Se placer à hauteur de sa poitrine, sur sa droite ou sa gauche, assis sur les talons, genoux écartés, buste droit, face à son visage...

KUATSU (KIAÏ) : Vider les poumons par une expiration forcée... prendre une profonde inspiration... bien emplir le *tanden* et les poumons, menton rentré, bras décontractés... pousser un Kiaï aussi soudain et puissant que possible, les yeux fixés sur son visage, toute la force dans le *tanden*...

On peut ainsi recommencer deux ou trois fois au plus avec chaque fois l'intervalle de l'expiration et de l'inspiration profonde.

2e METHODE :

KIAI : Expiration forcée suivie d'une inspiration profonde... pousser une succession rapide de quatre ou cinq

Kiaï brefs en cherchant à atteindre la plus grande intensité possible.

A la différence de la méthode précédente ces Kiaï se suivent d'un même élan, dans la même respiration.

DANS LES DEUX CAS : Dès que le patient a repris connaissance, procéder comme dans les autres Kuatsu : le faire respirer, assis, par circonduction des bras, inspirations profondes, expirations forcées, le rythme normal bien rétabli, l'aider à se relever et à se promener doucement quelques instants.



ENTRAINEMENT AU KIAÏ

L'entraînement au Kiaï comprend un certain nombre d'étapes qu'il convient d'aborder et de franchir dans l'ordre, consciencieusement.

Quelques-uns nous reprocheront peut-être de faire une part trop grande au mental et au spirituel. Il est exact que notre constant souci dans les pages qui ont précédé comme dans celles qui suivent a été de réserver à cet aspect de la question une place suffisante pour l'équilibrer avec les données purement matérielles.

Nous ne saurions prétendre satisfaire tout le monde, les besoins de chaque individu varient avec sa formation, son éducation, son métier, son milieu, son degré d'évolution, son idéal.

Cependant, il est bon de se souvenir que, si sur les trois lois fondamentales de la vie humaine, deux ne sont pas spéciales à l'homme mais communes avec les animaux :

« *La loi de conservation de la vie et celle de propagation de l'espèce* », la troisième, nous indique A. Carrel, « *la loi d'ascension de l'esprit* » est particulière à l'homme. Elle nous distingue des animaux, l'ignorer ou la négliger équivaudrait à fermer la porte à toute possibilité d'évolution.

Nous aborderons donc le problème du Kiaï par l'entraînement mental qui nous conduira à une meilleure connaissance de nous même, par conséquent à une efficacité mentale et physique plus grande.

LE KIAÏ ENTRAINEMENT MENTAL :

L'entraînement que nous allons décrire n'a pas la prétention de s'appliquer exclusivement au Kiaï, il est aussi bon pour toute sorte de manifestation de l'activité humaine.

L'application de ses principes entraîne le développement de qualités qui sont génératrices de succès dans les domaines les plus divers.

1° *LA DISPERSION MENTALE :*

C'est la toute première chose à laquelle on doit prendre garde que cette maladie de l'esprit ne lui permettant pas de se fixer.

Les habitants des grandes villes souffrent beaucoup de cette affection. Certes, la vie à la campagne, en contact avec la nature, favorise un retour à l'activité normale de l'esprit, mais tout le monde ne peut pas vivre à la campagne, il faut donc, sans attendre une opportunité plus favorable, lutter contre la dispersion mentale sur les lieux mêmes où elle nous a déclaré la guerre.

Les divertissements, l'agitation, la hâte, la curiosité sont autant de choses inutiles qui nous dispersent et nous attirent hors de nous mêmes. En fait, tout ce qui est bon à tuer le temps est bon à tuer la vie, car le temps c'est la vie. « Ayons le souci d'être toujours présent au présent », la vie se passe aujourd'hui, en ce moment même.

Astreignons-nous à prêter autant d'attention aux petites choses qu'aux grandes, à ne rien laisser inachevé (une phrase, un sujet, un travail...). Ne nous laissons pas distraire, entraîner inconsciemment hors de nous même, ce serait *anémier l'esprit, lui ôter sa force.*

Il faut rechercher la *densité intérieure,* le sentiment conscient de la force et de la vie qui nous habite.

La vie intérieure est la recherche du plein et non du vide.

2° *L'ATTENTION :*

L'attention vient ensuite et permet le souvenir, source de l'expérience et du progrès. Elle peut être comparée à un microscope qui grossit chaque chose, donnant ainsi la possibilité d'en découvrir les plus fines nuances. Plus elle est énergique et profonde plus la compréhension se clarifie et s'affine. Sa culture permet de ne rien laisser échapper, *de tout saisir et plus tard reconnaître* (les effets dans leurs causes, c'est-à-dire leur production ; ceci demande explication, prenons un exemple entre mille : supposons que l'attention vous ait permis de saisir les changements de physionomie ou d'attitude, même imperceptibles, qui annoncent qu'un homme va faire telle ou telle chose, quand vous reconnaîtrez les mêmes signes vous serez automatiquement prévenu de ce qui va suivre et par conséquent prêt à y parer si nécessaire).

C'est un phénomène essentiellement volontaire : nous la dirigeons, la fixons, la retirons à notre gré.

L'attention est une manifestation de l'activité de l'âme ; la volonté lui donne plus ou moins d'intensité.

3° *VOLONTÉ, FERMETÉ DE CARACTÈRE :*

L'importance de la volonté et de la suite dans les idées est évidente. Leur culture puis leur possession permet de surmonter les obstacles sans se laisser abattre, de poursuivre le but fixé sans défaillances jusqu'à ce qu'il soit atteint.

Découragement, crainte, victoire, défaite, encouragements, critiques, doivent être considéré avec indifférence, car ce sont autant de moyens de dispersion et de détournement du but initial. Il faut achever ce qui a été entrepris.

4° *MÉDITATION :*

Le but de la méditation est de nous faire prendre conscience de notre *véritable personnalité et de la force qui l'anime ;* ceci permet de la mieux diriger et utiliser. La méditation nous permet d'analyser nos penchants les plus secrets, bons ou mauvais, en projetant sur eux la claire lumière de notre attention consciente et ferme ; les bons doivent être cultivés, les mauvais impitoyablement détruits. Ceci est essentiel avant d'aller plus loin.

TECHNIQUE DE LA MÉDITATION DANS LE CADRE QUI NOUS INTÉRESSE :

a) *Le temps :*

Un minimum d'une demi-heure par jour doit lui être consacrée.

b) *Le lieu :*

Choisir un endroit calme et retiré, d'aération convenable, où on ne risque pas d'être dérangé.

c) *L'heure :*

L'heure la plus favorable se trouve aux approches de l'aurore « quand tout monte dans la création et que les maisons sont au calme ».

d) *L'orientation :*

Se tourner face au nord.

e) *La position à adopter :*

Assis par terre ou sur un siège, l'essentiel étant d'avoir la colonne vertébrale parfaitement droite de la tête à l'occiput. Le buste, le cou, la tête dans le prolongement l'un de l'autre. Le menton rentré. Les mains posées à plat *reposent* sur le haut des cuisses.

f) *La respiration :*

Toutes les conditions que nous venons d'énumérer une fois bien remplies, respirer paisiblement selon un rythme égal et régulier, par exemple : inspirer pendant cinq battements de cœur, expirer pendant un temps égal... Inutile de forcer, tout doit se passer sans le moindre effort et *tendre uniquement* au *calme* et à la *régularité paisible.*

Inspirer et expirer par les narines doucement, amplement...

La colonne vertébrale est parfaitement droite, mais tous le corps doit être détendu, relaxé... passer tout en revue, les épaules, les bras... pendant que le souffle va et vient avec régularité...

En *quelques mois* d'exercice patient et persévérant sans chercher à faire autre chose que ce qui vient d'être écrit, les premiers effets se feront sentir : changement d'expression du visage qui sera plus paisible, plus détendu... ensuite vient la beauté de la voix, une capacité thoracique plus grande, une santé meilleure, ce sont les premiers signes de progrès.

La recherche de la vitesse est nuisible et sans résultat.

En trois mois d'entraînement sérieux on obtient la maîtrise d'un rythme respiratoire, d'autre part les pensées se sont raréfiées, les images mentales aussi, le calme de la respiration a entraîné progressivement le calme de l'esprit, dû à la mise en sommeil de toutes les causes de dispersion.

Alors dans ce vide, d'un effort de volonté introduire un sujet, un sujet unique sur lequel vous avez décidé au préalable de méditer ce jour là.

Supposons qu'il s'agisse de la colère : comment prend-elle naissance, à quelle occasion... etc... comment se développe-t-elle... ainsi pour chaque chose jusqu'à ce que vous en connaissiez tous les aspects. Par ce moyen à l'aide d'un plan minutieux, on arrive à se connaître parfaitement, à se maîtriser, à se diriger.

On ne progresse que petit à petit, « un bon vouloir vague ne suffit pas, ni ferveur désordonnée », il faut une volonté ferme et déterminée, tenace et patiente.

RESUME

a) élimination de la disperssion mentale.

b) concentration de l'esprit sur une seule chose.

c) affermissement de la volonté et de la force de caractère.

d) purification du mental pour libérer la voie du jaillissement.

e) l'esprit ainsi libéré de toute entrave, remplir le corps et l'esprit de Kiaï d'une façon pleinement consciente.

N'oublions pas enfin que le Kiaï « est l'art de concentrer absolument toute son énergie mentale et physique sur un objet unique avec la détermination « inflexible » d'achever ou de soumettre cet objet » (J. Harrison).

LE KIAÏ ENTRAINEMENT PHYSIQUE :

1° *DEVELOPPEMENT DE L'ÉNERGIE :*

Tous les matins, qu'elle que soit la température adopter pour règle de faire dès le saut du lit, les *pieds nus* sur le sol, quelques mouvements de gymnastique (assouplissements, mouvements divers, boxe dans le vide, sautillements). Le but est d'élever la température du corps et d'activer la circulation dans tous les muscles, ce résultat s'obtient en quelques minutes, et alors seulement prendre une ablution totale fraîche ou une douche également fraîche et rapide (1 à 3 minutes). Il faut arriver à la décontraction, si l'on ne peut pas et qu'on reste contracté et grelottant, il faut s'habituer progressivement et commencer par douche ou affusion à une température plus douce. Là comme ailleurs ne rien brusquer.

Après la douche, une bonne friction avec un gant de crin ou un linge rude.

Le soir, avant de se coucher, même traitement. L'eau peut alors être tiède. Jamais chaude, pour se refroidir progressivement, l'application un peu plus longue.

Les douches ou les affusions fraîches et brèves (quelques minutes), à condition d'avoir élevé convenablement la température du corps au préalable, et d'être suivies de frictions énergiques, sont *un des meilleurs stimulants connus de l'énergie.*

On peut répéter ce traitement plusieurs fois par jour sans inconvénient, au contraire.

Les bains de pieds fréquents à l'eau fraîche, notamment avant de se coucher, la marche nus pieds dans l'herbe mouillée aussi souvent que l'occasion se présente, sont d'excellents stimulants de l'énergie.

2° *REGIME ET ALIMENTATION :*

Sont à proscrire : *tous excès de quelques nature qu'ils soient.*

A repousser systématiquement : l'*alcool*, le *tabac*.

A éviter : *tous excitants* (vinaigres, etc...), le *gibier*, la *charcuterie*.

De tout le reste user modérément, préférer les choses simples et fraîches ne demandant ni une préparation compliquée ni une longue cuisson.

« *Rester un peu sur sa faim* » (le corps alourdi par la nourriture trop riche, trop abondante ou trop lourde n'est pas apte à l'effort, toutes ses forces sont accaparées par la digestion, et l'esprit a tendance à sommeiller).

L'énergie peut être extraite plus totalement de la boisson et des aliments par les procédés suivants que nous enseignent la Hatha Yoga :

a) « *Mastiquer les aliments jusqu'à ce qu'ils soient réduits en crême dans la bouche et disparaissent dans l'œsophage sans qu'on s'en aperçoive.* »

Le deuxième enseignement concerne l'irrigation du corps :

b) « L'eau a deux destinations : dans la bouche si elle est *prise gorgée par gorgée et roulée sur la langue, elle dégage son énergie qui est absorbée par les muqueuses ;* le liquide, lui, sert à hydrater tout le corps » (L'Energie (Prana) d'après la Hata Yoga, G. S. de Morant).

3° *RESPIRATION :*

D'importance primordiale pour nous, la respiration est la seule fonction corporelle que nous ayons le pouvoir de modifier directement, elle est le fil conducteur qui peut non seulement nous mener à la maîtrise com-

plète du physique et du mental mais aussi augmenter leur énergie dans d'insoupçonnables proportions.

Ici encore nous ne saurions trop recommander une prudente et sage modération, hâtons-nous lentement et la récompense sera au bout de nos efforts.

Ne vous a-t-on jamais conté l'histoire de ce prisonnier qui se morfondait tout en haut d'une tour ? La tour était très haute et ses amis ne pouvaient lancer aussi haut la corde salvatrice. Ils procédèrent de la façon suivante : un fil de soie très tenu fut attaché à un limaçon... nullement gêné dans sa lente progression, celui-ci parvint au sommet de la tour en une nuit et une matinée, le prisonnier se saisit du fil de soie, ses amis fixèrent à l'autre extrémité un fil de coton plus solide, notre homme, petit à petit put l'amener à lui, on attacha alors à ce fil de coton une petite ficelle, puis une plus grossse... on put ainsi arriver à faire passer au prisonnier une corde suffisante pour le sauver...

Usons-en de même avec la respiration : petit à petit, doucement, et ne passer à un exercice plus difficile que quand le corps et l'esprit sont bien accoutumés au précédent, et le possèdent parfaitement.

Toujours tiré du même ouvrage traitant de l'*énergie* selon la Hatha Yoga, voici deux enseignements qui nous intéressent particulièrement :

a) « *La respiration purifiante* » :

« Consiste après s'être bien rempli les poumons, à les vider en soufflant », par la bouche « *comme pour éteindre une bougie placée à distance* ». Une fois seulement.

Cet excellent exercice se fait debout ou assis, le buste droit, après tous entraînements de respiration rythmée. Il faut remplir les poumons et gonfler le tanden au *maximum*, puis se vider *complètement*.

L'effet est-il expliqué serait de « tonifier, de détendre

les poumons, de stimuler les cellules et de purifier les poumons ». La respiration purifiante est également indiquée après tout effort violent : chant, discours et pour nous, Kiaï.

b) « *La respiration vitalisante* ».

« Debout, s'étant bien empli les poumons, étendre mollement les bras devant soi ; les ramener en contractant de plus en plus les muscles et en serrant les poings ; les étendre ainsi contractés et les ramener au corps très rapidement plusieurs fois de suite ; puis expirer ; puis finir par la « Respiration Purifiante ».

Cet exercice qui stimule et tonifie fortement le corps et les muscles dynamise et développe l'énergie. Les bras et les poings contractés peuvent être ramenés vivement, soit le long du corps, soit sur la poitrine près des épaules, les poings heurtant nettement les muscles.

Pendant tout l'exercice conserver la bouche hermétiquement close, le menton rentré, le *tanden* empli, l'air ne doit pas s'échapper, il doit en quelque sorte être tenu sous pression.

c) « *La Respiration pour la Voix* » :

Se remplir très lentement les poumons par une inspiration des narines, il faut gonfler la poitrine et le *tanden* au maximum, compter les secondes ou les battements de cœur pendant cette inspiration profonde et lente, conserver l'air *pendant un temps égal*, exhaler brusquement, bouche grande ouverte. Recommencer cet exercice 3 à 5 fois selon votre entraînement. Finir par la « respiration purifiante ».

L'effet est de *développer la puissance des cordes vocales*.

Pour *cultiver la résonnance de la voix et des sons*, il est recommandé de chanter souvent la *bouche ouverte*

comme pour siffler, insister sur les notes graves, bien faire vibrer. Cet exercice est lui aussi particulièrement indiqué pour le Kiaï.

4° *LE TANDEN :*

Au cours des explications qui ont précédé, plusieurs fois, nous avons attiré l'attention sur le *tanden*, en effet son rôle est essentiel dans la production du Kiaï, nous ne saurions trop y insister.

Les pratiquants de Judo savent parfaitement ce qu'est le *tanden* et son importance, nous rappellerons brièvement tout cela pour ceux qui l'ignorent ou l'ont jusqu'ici négligé.

Le *tanden* est la partie de l'abdomen située à environ 4 cm. au dessous de l'ombilic. En remplissant consciemment le *tanden* d'air et de force nous accroissons notre équilibre et notre puissance. Concentrer sa force dans le *tanden* pendant l'attaque est un des secrets de l'efficacité.

Voici deux méthodes d'entraînement propres à le développer :

a) « Restez debout ou assis, le buste parfaitement droit, face au soleil levant. Puis respirez trente-six fois modérément, et prenez une respiration profonde toute les cinq respirations normales. Gardez vos yeux mi-ouverts tandis que vous respirez profondément et calmement. Tenez vos dents serrées et soufflez doucement par la bouche, expulsant l'air vicié comme la brise fraîche matinale dissipe le brouillard. Inspirez paisiblement par les narines et revivifiez votre sang en remplissant votre *tanden* d'air tonifié par les rayons du soleil, à la manière des plantes assoiffées absorbant les averses d'été ».

Nous ouvrirons ici une parenthèse : *le secret de la force du tanden et par conséquent du Kiaï* réside dans

la respiration profonde comprise comme une *respiration profonde abdominale* et non de poitrine seulement. Cette forme de respiration a pour effet de tonifier le tanden, mais aussi d'augmenter la capacité pulmonaire, en effet elle rabaisse le diaphragme et dégage d'autant la base des poumons qui peuvent alors se remplir plus complètement.

b) « Prenez une pièce de coton d'environ deux mètres ; pliez-la en deux et entourez-en par deux fois l'abdomen, juste au dessous des côtes. Attachez-là bien serrée et fixée dans cette position. Respirez alors profondément par les narines en vous efforçant d'envoyer l'air le plus bas possible, en abaissant votre diaphragme. Répétez cela deux ou trois cents fois par jour ou même quatre cents fois, avec de l'entraînement vous pourrez vous y habituer. Pendant ces respirations veillez à garder le corps souple, tenez vos épaules bien abaissées, vos reins cambrés en avant, et assis de telle manière que le bout de votre nez soit au dessus de votre nombril. Habituez-vous, lorsque vous êtes assis à appuyer sur votre siège avec vos hanches, pour ainsi dire, et en marchant, à projeter votre ventre en avant de vos pieds. »

Le but de cet exercice et de nous obliger à respirer avec le ventre, à forcer le tanden. Un autre moyen plus simple est de s'asseoir dans la même position, le menton rentré, la colonne vertébrale bien droite, les mains croisées sur le bas-ventre. Les mains résistent et nous obligent à forcer pour emplir le tanden d'air et de force et le pousser en avant.

5° *LA POSTURE OU ATTITUDE :*

Deux points principaux : *se tenir droit* et *décontracté.*

a) *Droit*, vertical, parce que la position verticale est une position de repos (ex. : l'échelle si difficile à dresser, une fois parvenue à la verticale devient aisément transportable, plus légère semble-t-il et combien plus aisée à déplacer).

« Il faut se sentir habité par la verticale ». On doit prendre l'habitude sur place, en marchant ou en s'asseyant, de ne pas perdre la verticale, il faut la déplacer seulement, conservons-là, habituons-nous à la sentir même en travaillant, nous éviterons bien des fatigues inutiles.

« Il y a des gens qui dégagent une certaine majesté, c'est la possession de la verticale qui la donne. Ils dégagent la paix, les hommes se sentent en sûreté près d'eux : parce qu'ils se tiennent appuyés sur eux-mêmes tandis que les gens vont perpétuellement penchés sur le vide et tombant les uns sur les autres. » (Lanza del Vasto).

Cet air empreint de dignité et de fermeté est un facteur psychologique important dans l'art du Kiaï.

Dans l'enseignement des Samouraïs et des prêtres Zenn, depuis les temps les plus reculés, il a toujours été recommandé de se tenir parfaitement droit, le menton rentré, la tête, le cou et le tronc dans le prolongement l'un de l'autre, la bouche fermée, l'air aspiré par les narines, ceci donne la force au *Saika-Tanden*, favorise la respiration, et la circulation de l'énergie dans la colonne vertébrale, clarifie l'esprit.

La bouche fermée et le menton rentré disions-nous, en effet, la bouche fermée, c'est un moyen de contrôle du souffle, le menton rentré, les principaux muscles de la gorge sont tendus, la colonne vertébrale redressée.

b) *Décontracté*, souple à la manière d'une gomme et non pas mou. *Dans cette attitude, la force est partout et nulle part, elle peut jaillir à tout instant et dans tous les sens.* Si au contraire un bras est contracté, le poing fermé par exemple, soyons assuré que le Kiaï ne pourra jaillir librement, une partie de la force qui devrait être toute rassemblée dans le tanden est au bout du bras ; ainsi à l'instant où avec notre esprit, pensée et volonté, notre force est au bout de ce bras, elle n'est pas ailleurs, et les autres parties du corps en sont dépourvues, par conséquent particulièrement vulnérables.

Un vieux maître de Kendo (escrime japonaise), condensait l'essence de son art en ces mots :

« Ne fixez pas votre esprit sur l'attitude que prend votre adversaire, ne le braquez pas non plus sur votre propre attitude ou sur votre sabre. Fixez au contraire votre esprit sur votre *saika-tanden*, et ne pensez ni à porter un coup à votre adversaire, ni que votre adversaire va vous en porter un. Ecartez tout projet précis, et précipitez-vous à l'attaque à l'instant où vous voyez votre ennemi brandir son sabre au dessus de sa tête. » (Cité par E.-J. Harrison in The Budokwai magazine).

Le corps doit être souple, aucune force intensionnelle ne doit être fixée sur une partie autre que le *saika-tanden*, car si la force est dirigée en un point par le courant de l'esprit qui l'anime et l'y maintient, elle l'est avant que ce ne soit nécessaire (à supposer que ce soit à l'endroit où elle devra s'exercer), et par le jeu d'une pure spéculation de l'esprit qui raisonne, anticipe et lui ôte une partie de sa puissance, de toute façon comme nous l'écrivions plus haut, si la force ou partie de la force est là, elle n'est pas ailleurs, et pendant qu'elle s'exerce, reprenons l'exemple de tout à l'heure, dans ce bras contracté elle le rend impropre à tout autre usage, et paralyse ou diminue le reste du corps.

C'est pourquoi le corps doit être souple à la façon d'une gomme, c'est-à-dire parfaitement homogène, parfaitement lié par une colonne vertébrale droite, un *tanden* rempli et ferme qui condense la puissance latente, la tient sous pression, une bouche fermée qui contient le souffle et communique la force au *tanden*, l'esprit lui-même ne doit pas avoir d'idée préconsue, de « projet précis », son rôle est de demeurer fixé sur le *saika-tanden*.

On parvient à cet état de la façon suivante : tout d'abord le corps bien détendu, les jambes un peu fléchies, les bras souples, concentrer son énergie sur le *saika-tanden*, tout en gardant les poumons vides, et le tronc dans l'attitude que nous avons déjà défini, inspirer fortement par les narines, puis, bouche fermée, menton rentré, fixer l'œil de l'esprit sur votre *tanden* tandis que vos yeux se concentrent sur l'objet de votre attention.

6° *LE REGARD : LES YEUX :*

Les yeux d'un homme plein de Kiaï ont un regard différent des autres, il est à la fois, ce regard, d'une intensité singulière et d'une impersonnalité redoutable. Cela provient de ce que les yeux exercés assiduement à regarder *droit dans les choses et les êtres*, ne s'arrêtent pas à l'artificiel ou au factice mais saisissent la réalité, et celui qui est sous ce regard a le sentiment que ces yeux peuvent lire en lui à la source de sa pensée ; cette faculté avec l'habitude devient une réalité tangible.

Le regard est intense parce que les yeux sont bien ouverts et que leur attention est concentrée avec force ; il est impersonnel en ce sens qu'il ne reflète pas de sentiment autre qu'une inflexible volonté, il est ferme

et ne cille pas, il plonge directement au fond des yeux adverses comme pour saisir la pensée qui est derrière.

Sans pensée qui se reflèterait à leur surface, ces yeux sont en communication directe avec la source de la pensée, ils accomplissent au plus haut degré leur mission : voir. Rien ne leur échappe comme la cellule photo électrique d'un robot, ils enregistrent tout, comme cette même cellule dont la pensée est confondue avec la sensation et l'acte, ils conditionnent instantanément le jaillissement du Kiaï.

Et l'on comprend l'inutilité de feindre ou de s'opposer si la force de volonté n'est pas suffisante, il serait aussi vain de s'essayer à passer très vite dans le rayon infra-rouge d'une cellule photo électrique branchée sur un appareil d'alarme, sous prétexte qu'on ne voit pas ce rayon ; quelles que soient les ruses employées tout se résumera à une seule chose : passer ou ne pas passer, et à la fraction de seconde où la cellule sera influencée, le signal retentira.

L'attitude générale que l'on adopte pour le Kiaï est entièrement calculée pour produire cette impression et entraîner ces effets.

Ainsi donc la position du corps, de la colonne vertébrale, de la tête, du cou, de la bouche et du tanden, le regard, la souplesse des membres, la tension de l'esprit, tout concourt à produire sur l'opposant un effet psychologique inhibiteur et sur soi-même une disposition psychophysiologique propre à libérer le Kiaï instantanément, à l'instant opportun, avec toute sa puissance.

Quelques mots encore à propos du regard : *le point à fixer est situé entre les deux yeux de l'opposant, à la racine du nez.*

Le regard est *ferme, droit, assuré, aigu.*

Observons les animaux qui se fixent avant de bondir, ils se mesurent du regard, se jaugent, évaluent la

puissance de leur Kiaï, dès que la fatigue nerveuse se manifeste le regard perd de sa fermeté, il se dérobe... c'est l'instant...

On raconte l'histoire de deux maîtres de Kendo (escrime japonaise) qui, le sabre au poing, tenu devant eux dans la posture d'attaque, se fixaient, plein de Kiaï l'un et l'autre, la tension de l'esprit était si formidable qu'aucun ne pouvait attaquer, pas une faille, le Kiaï était constamment prêt à jaillir, les deux attaques auraient été simultanées et également nulles ou également définitives... au bout de quelques temps ils tombèrent tous deux évanouis, épuisés par la tension nerveuse soutenue et sans avoir pu esquisser la moindre attaque.

Une excellente démonstration de Kiaï est contenue dans le film « Rashomon ».

7° *LES JAMBES :*

Frapper du talon sur le sol dans la posture du Kiaï (bouche fermée, colonne vertébrale droite, menton rentré, tanden plein de force), la jambe un peu avancée et légèrement pliée, développe l'énergie pour le Kiaï.

Il faut *s'entraîner à plier légèrement les jambes en gardant la colonne vertébrale parfaitement droite, perpendiculairement au sol* et à frapper ainsi le talon sur le sol fermement, un pied après l'autre, puis de temps en temps les deux à la fois, en poussant sur *le tanden.*

8° *LE JUDO :*

Le rôle du Judo dans l'entraînement au Kiaï est important. Signalons notamment les *chutes en avant* dont la répétition fréquente favorise la cohésion de toutes les parties du corps, qui se galvanisent, s'unissent, se lient plus étroitement dans la fraction de se-

conde de la prise de contact avec le sol. C'est un bon entraînement pour le Kiaï.

L'entraînement Judo en général à condition de toujours concentrer son énergie dans le *tanden* est excellent.

Le *Kime-No-Kata* enfin ou Kata de la fin décisive est le Kata type qui éduque pour le Kiaï.

9° *DECONTRACTION CONTRACTION :*

Sauter à la corde, souvent = force des jambes, souffle.

Veiller à être toujours bien décontracté tout en ayant conscience de l'énergie dans le *tanden,* puis s'entraîner à des mouvements soudains et vifs, tels coups de pieds brefs et rapides, taper du talon sur le sol en avançant à petits pas très courts et rapprochés, se baisser, se relever tout aussi brusquement, lancer un bras ou les deux alternativement ou simultanément dans toutes les directions, mains ouvertes... Contracter brusquement les muscles du ventre pour les relâcher aussitôt.

Tout cela a son utilité pour la culture du Kiaï.

LE KIAÏ

a) *LE CRI LUI-MEME :*

Le fond du Kiaï est un son en « a », que chaque individu modifie légèrement mais dont il tend à se rapprocher.

Phonétiquement les divers Kiaï, qui n'en sont qu'un, peuvent s'énumérer approximativement ainsi :

éï - aï - eight - halt - heult - aït... etc...

Chacun choisit dans les exemples précédents celui qu'il produit avec le plus de facilité, de *force* et de *résonnance.*

Ce cri s'extériorise directement sans articulation ni modulation, il est sans plus.

Il doit être très *concentré* et *bref.*

Le nombre de vibrations ne joue pas dans le Kiaï ; en effet ce qui fait son efficacité n'est pas la hauteur du son émis, c'est-à-dire le nombre de ses vibrations car il doit rester dans le registre des sons audibles pour l'oreille humaine.

Au-dessus de 16.000 vibrations par secondes, il serait inaudible parce qu'*ultrason,* au-dessous de 6.000 vibrations par secondes, il serait aussi inaudible parce qu'*infrason.*

Il doit donc osciller vers la moyenne, mais dans ces conditions qu'est-ce donc qui le différencie des sons que nous avons l'habitude d'entendre ?

L'*intensité* et secondairement le *timbre.*

Un Kiaï peut être grave ou aigu, cela c'est le timbre ; une trompette et un basson peuvent émettre la même note, donc le même nombre de vibrations, mais le timbre est différent, l'intensité peut l'être aussi.

Tout le secret physique du Kiaï est dans l'intensité, la puissance du son.

A cet égard certains klaxons de voiture qu'ils soient graves ou aigus cela est sans importance, produisent parfois une sensation de *choc* qui vous saisit au plexus solaire et paralyse un court instant.

Pourquoi ? Parce qu'ils ont retenti à proximité immédiate d'une façon *soudaine* et *intense*.

Le Kiaï n'est pas un son modulé dont l'intensité augmenterait progressivement, il atteint au contraire d'emblée son maximum d'intensité, là réside son efficacité.

Il peut aussi être comparé à certains coups de sifflets de machines à vapeur : si le mécanicien ouvre progressivement la vapeur le son peut arriver à une intensité désagréable, douloureuse même, mais il ne nous surprend pas, ne peut provoquer de choc inhibiteur, si au contraire le mécanicien ouvre brusquement et d'un seul coup l'admission de vapeur, le son est à son intensité maximum d'un seul coup, alors si l'on est trop près un choc est ressenti, il est de même nature que celui produit par le Kiaï.

b) *PROPRIETES PHYSIQUES ET MECANIQUES DU KIAÏ :*

Les propriétés physiques et mécaniques du Kiaï sont les mêmes qui régissent le son. Voici les lois qui nous intéressent :

« *L'intensité du son décroît proportionnellement au carré du rayon sonore* », c'est-à-dire de la distance (plus le Kiaï est exécuté rapproché, plus il est intense donc efficace).

Particularités sur la propagation des sons :

a) circonstances favorables : *temps humide et chaud,* circonstances défavorables : *air sec et froid ;*

b) interférences :

« *Lorsque deux sons ayant la même longueur d'ondulation suivent la même route, ils s'ajoutent ordinairement de manière que l'intensité est augmentée, mais il peut arriver aussi que les deux sons se détruisent et que le silence résulte de leur union.* »

C'est ce qui arrive quand la demi-onde condensente de l'un coïncide avec la demi-onde dilatante de l'autre. Les molécules d'air traversées par les deux systèmes d'ondes, étant sollicitées en sens contraire en chaque point, resteront en repos, en supposant que les deux sons aient la même intensité et que les ondes dilatentes soient égales aux ondes condensantes. Cela peut arriver.

Pratiquement, nous devons savoir que l'intensité d'un son est affectée par la coexistence d'un ou plusieurs autres sons. C'est par conséquent dans le *silence*, par un *temps humide et chaud*, et à une *distance rapprochée* qu'un Kiaï aura réuni le plus de circonstances physiques favorables à son exécution.

COMMENT PRODUIRE LE KIAÏ

Les poumons et le tanden emplis d'air, bouche fermée, menton rentré, colonne vertébrale droite et *perpendiculaire au sol*, jambes demi pliées, bras décontractés...

Brusquement *pousser avec le ventre*, en contractant ses muscles comme pour *projeter le tanden en avant*, dans le même temps ouvrir la bouche et produire le son auquel on s'est entraîné. Le Kiaï doit littéralement exploser. On peut s'aider en tapant du talon contre le sol et en crispant les poings, tout cela doit être fait exactement en même temps et surtout pas un peu avant.

La distance la plus efficace est de 80 *cm. à* 1 *m.* 50, au delà le Kiaï a surtout un rôle psychologique.

Lorsqu'on pousse un Kiaï il doit se produire une sorte de *tassement du tronc sur lui-même* et de légère flexion des jambes, l'effort du tanden ajouté à cela produit une *pression des viscères qui s'exerce de bas en haut sur le diaphragme et chasse avec force l'air des poumons.*

Si la bouche restait fermée l'effet serait contraire : l'air maintiendrait le diaphragme en place et les viscères ne pouvant remonter descendraient, c'est ce qui arrive en judo, c'est par ce moyen qu'on peut résister et gagner une grande stabilité : on rabaisse le centre de gravité d'une dizaine de centimètres, ce qui est énorme, et annule tout effort de l'opposant.

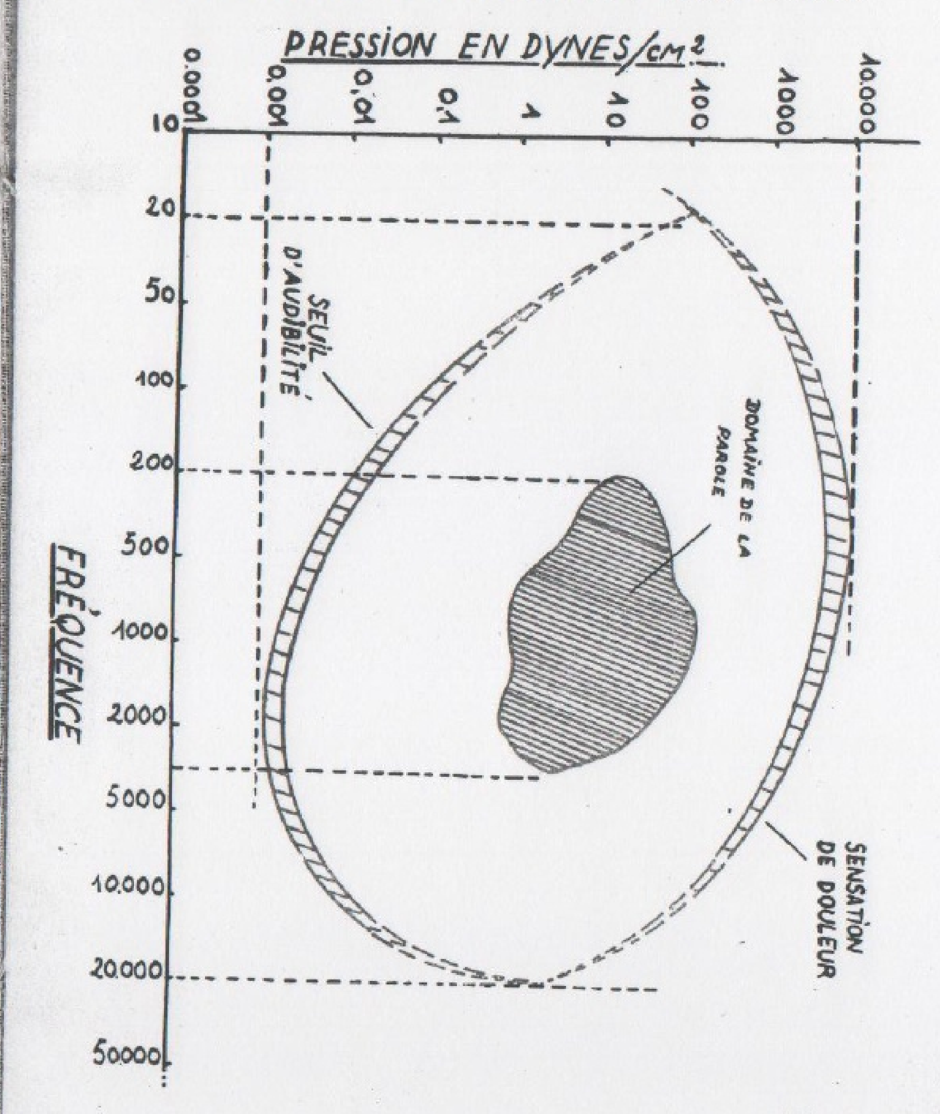
L'INSTANT PROPICE :

Psychologiquement le meilleur instant pour pousser un Kiaï est situé *entre deux pensées.* Prenons un exemple : un homme aveuglé par sa colère prononce un flot de paroles, le moment n'est pas entre deux paroles, mais bien *à la fin d'une période, juste au moment où il vient de s'arrêter pour reprendre son souffle,* et non pas une seconde plus tard quand il l'a repris.

Saisi par la surprise, son esprit ne peut reprendre l'élan nécessaire à un nouvel assaut, il reste comme bloqué.

Physiquement il en est de même, l'instant favorable se situe *à la fin d'une action et avant le commencement de la suivante.* Ici un exemple de chasse, prenons un grand fauve ou un pachiderme, une balle en plein cœur le foudroie sur place si elle l'atteint alors qu'il était immobile ou que sans idée arrêtée il vaquait tranquillement à ses occupations, la même balle au même

DIAGRAMME D'AUDIBILITÉ DES SONS



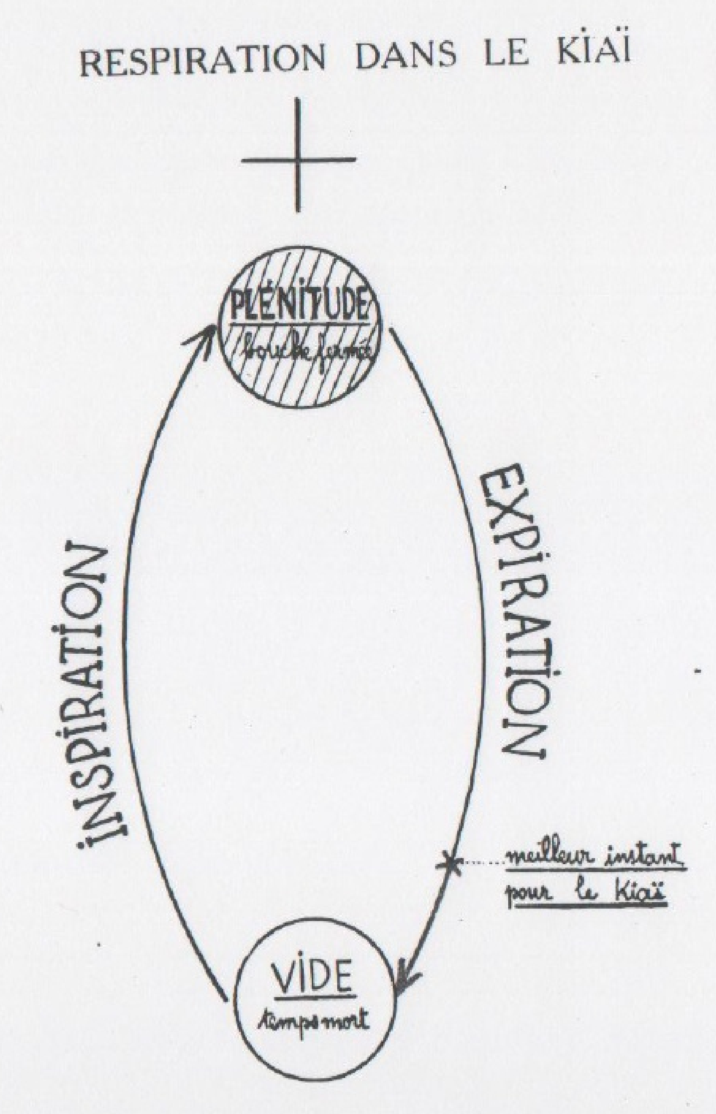
endroit alors que l'animal était en pleine charge ne produit un effet que bien plus tardif, cela n'est pas seulement dû à l'élan mais aussi à la tension nerveuse qui a continué à le soutenir.

Ainsi par un Kiaï n'arrêterons-nous pas un coup de sabre quand il est déjà parti, mais avant qu'il parte, ou l'ayant évité, un autre bon moment pour le Kiaï sera juste à la fin du mouvement qui coïncide avec l'expiration de l'adversaire.

« *Attaquer le vide avec la plénitude est un sûr moyen de vaincre.* »

« *Kiaï-No-Kakeru* », cette phrase souvent employée par les professeurs d'escrime japonaise signifie : « *Tomber sur l'ennemi avec un Kiaï à l'instant précis où il a exhalé sa respiration.* »

Voilà pourquoi *dans l'attaque il faut contrôler la « plénitude » de son tanden* pour *ne pas être pris à vide*, et soi-même *attaquer à plein.*



BIBLIOGRAPHIE

des ouvrages en langue Française ou Anglaise

A. ABRAMS. — **Spondylotherapy** (Ed. V. Cousin).

BERGSON. — **L'élan vital** (Ed. Albin Michel).

BERGSON. — **Les études bergsonniennes.**

H.-P. BLAVATSKY. — **La doctrine secrète.**

P. BONNIER. — **L'action directe sur les centres nerveux** (Ed. Alcan).

A. CARREL. — **L'homme cet inconnu.**

A. CARREL. — **Réflexion sur la conduite de la vie** (congrès d'O.R.L. 1952).

DELMAS ET LAUX. — **Le système nerveux végétatif** (Ed. Masson).

F. DRAVEIL. — **Les ultrasons** (Ed. Presses Universitaires).

Encyclopédie médico-chirurgicale : Cardiologie.

GLEY. — **Physiologie.**

GUILLAUME. — **Sympathique et système associés** (Ed. Masson).

Irving HANCOCK et Katsuma IGASHI. — **« Kano Jiu-jitsu ».**

J. KANO. — **« Judo » - « Œuvres ».**

LAIGNEL - LAVASTINE. — **Pathologie du Sympathique** (Ed. Alcan).

A. LEPRINCE. — **Traité de réflexothérapie de Vertébrothérapie.**

A. LEPRINCE. — **Médecine chinoise et réflexothérapie.**

LEIBNIZ. — **Vie - Œuvres.**

MAINE de BIRAN. — **Œuvres philosophiques** (Ed. Cousin).

A. OSMONT. — **Le Rythme.**

Pathologie médicale cœur et vaisseaux (Ed. Masson).

PLOTIN. — **Œuvres.**

J. REGNAULT. — **Les méthodes d'Abrams** (Ed. Maloine).

RIMBAUD. — **Précis de neurologie** (Collection Testut).

Professeur RISER. — **Pratique neurologique** (Ed. Masson).

G. SOULIE de MORANT. — **L'acupuncture chinoise.**

Traité de médecine : cœur et vaisseaux.

J. VAQUIER. — **Contribution à l'étude de la réflexothérapie** (thèse de Toulouse 1912).

SWAMI VIVEKANANDA. — **Raja yoga.**

TABLE DES MATIÈRES

KUATSU

KIAI

Achevé d'imprimer le 7 Mai 1954, sur les presses de l'Imprimerie du Centre CAMILLI ET FOURNIÉ 28, allées Jean-Jaurès, Toulouse Dépôt légal 2me trimestre 1954.

Lecteur que ce livre a intéressé, ceci s'adresse à vous :

D'autres ouvrages sur des techniques secrètes, des sujets étranges et tout aussi peu connus sont en préparation.

*Certains ne seront pas mis en circulation publique ; pour être assuré de vous les procurer, écrivez nous *, vous serez ainsi personnellement informé de toute nouvelle édition publique ou privée.*

Enfin, pour nous aider d'une façon simple et efficace à poursuivre notre effort, faites-nous connaître les noms et adresses de quelques amis susceptibles d'être intéressés par ces ouvrages.

En échange de cette aide, nous vous réserverons la possibilité de devenir membre souscripteur, vous permettant ainsi d'acquérir nos livres en priorité et à des conditions tout à fait exceptionnelles.

** Nom, adresse, profession. Joindre deux timbres.*